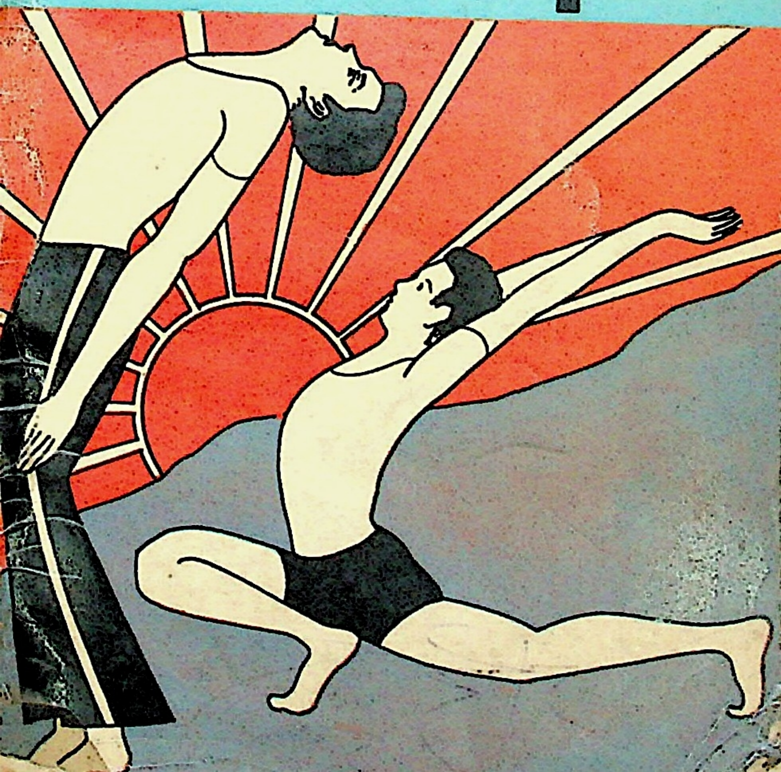
अभिनव योग शिक्षा



अभिनव
योग शिक्षा

१५/-

[illegible]

[illegible]

अभिनव योग शिक्षा

(कक्षा छठी से बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए)

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली (योग शिक्षा कक्ष) छत्रसाल स्टेडियम, माडल टाउन, दिल्ली द्वारा स्वीकृत पाठ्यक्रमानुसार

आर्य बुक डिपो
करोलबाग,नई दिल्ली-110005

प्रकाशक
मान सिंह,
आर्य बुक डिपो,
30, नाई वाला, करोलबाग,
नई दिल्ली-110005
दूरभाष : 561221, 560363

English Edition of this book is
also available

[redacted]

प्रथम संस्करण : 1985

मुद्रक :
सोहन प्रिंटर्स
शिवाजी पार्क, शाहदरा
दिल्ली-110032

भूमिका

प्रस्तुत पुस्तक 'अभिनव योग-शिक्षा' शिक्षा निदेशालय, दिल्ली (योग शिक्षा कक्ष) द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षा छठी से बारहवीं के लिए लिखी गई है। इस पुस्तक की विशेषताएँ निम्नलिखित हैं :—

(i) सर्वथा पाठ्यक्रम के अनुकूल इस पुस्तक की रचना की गई है। पाठ्यक्रम का कोई भी अंश छूटने नहीं पाया।

(ii) सभी विधियाँ अत्यन्त सरल रूप में दी गई हैं। जिससे उन्हें स्वयं पढ़कर छात्र / छात्रा भली भाँति समझ सकें।

(iii) प्रत्येक यौगिक व्यायाम एवं योगासन के लिए पृथक, स्पष्ट चित्र दिया गया है।

(iv) पुस्तक की सजधज, रूपरेखा, छपाई एवं कागज़ उत्कृष्ट है।

आशा है प्रस्तुत पुस्तक उन सभी छात्र-छात्राओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगी जिनके निमित्त इसकी रचना की गई है। इसे और अधिक उपयोगी बनाने के लिए जो भी सुझाव प्राप्त होंगे, उन्हें सहर्ष स्वीकार किया जाएगा।

—लेखक

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
(योग शिक्षा कक्ष) द्वारा निर्धारित
छठी कक्षा का योग शिक्षा पाठ्यक्रम

1. षट्कर्म :—

1. कुन्जल | 2. जलनेति

2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम :—एक से अड़तालीस तक।

1. उच्चारण-स्थल तथा विशुद्ध चक्र शुद्धि | 2. प्रार्थना
3. बुद्धि तथा धृतशक्ति विकास | 4. स्मरण श० वि०
5. मेधा श० वि० | 6. कपोल श० वि०
7. नेत्र श० वि० | 8. कर्ण श० वि०
9. 10.11-ग्रीवा श० वि० | 12. संकध तथा वाहमूल श०
13. भुजवंध श० वि० | 14. कोहनी श० वि०
15. भुजवल्ली श० वि० | 16. पूर्ण भुजा श० वि०
17. मणिवन्ध श० वि० | 18. कर पृष्ठ श० वि०
19. करतल श० वि० | 20. अंगुलीमूल श० वि०
21. अंगुली श० वि० | 22. 23. वक्षस्थल श० वि०
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33. उदर शक्ति विकासक क्रिया के दसों प्रकार।
34, 35, 36, 37, 38-कटि श० वि० | 39. मूलाधार चक्रशुद्धि
40. स्वाधिष्ठान चक्रशुद्धि | 41. कुण्डलिनी श० वि०
42-43. जंघा श० वि० | 44. जानु श० वि०
45. पिन्डली श० वि० | 46. पादूमल श० वि०
47. गुल्फपोद पाद पृष्ठ श० वि० | 48. पादागुंली श० वि०

3. योग आसन :—एक से चालीस तक।

1. सिद्धासन | 2. पद्मासन | 3. भद्रासन
4. मुक्तासन | 5. वज्रासन | 6. स्वास्तिकासन
7. सिंहासन | 8. गोमुखासन | 9. वीरासन

10. धनुरासन	11. श्वासन	12. गुप्तासन
13. मत्स्यासन	14. मत्स्येन्द्रासन	15. गोरक्षासन
16. पश्चिमोतानासन	17. उत्कटासन	18. संकटासन
19. मयूरासन	20. कुक्कुटासन	21. कूर्मासन
22. उतान कूर्मासन	23. उतान मन्डूकासन	24. वृक्षासन
25. मण्डूकासन	26. गरुड़ासन	27. वृषभासन
28. शलभासन	29. मकरासन	30. ऊष्ट्रासन
31. भुजंगासन	32. योगासन	33. चक्रासन
34. सुफपवनमुक्तासन	35. उतान पादासन	36. हसापादांगुष्ठासन
37. बद्धपद्मासन	38. प्राणवासन	39. नौकासन
40. कोणासन		

अन्त में शवासन अवश्य कराया जाएगा।

ध्यान :—

दो मिनट से तीन मिनट तक।

पाठ्य विषय :—

1. योगिक प्रार्थना लिखित एवं मौखिक।
2. योग क्या है ?
3. योग की अति महत्वपूर्ण परिभाषाएँ।
4. योग के आठों अंगों के नाम विदित लेना।
5. मिताहार का ज्ञान एवं इसके लाभों का वर्णन।

सातवीं कक्षा का योग शिक्षा पाठ्यक्रम

1. षट्क्रम :—

1. कुन्जल	2. जलनेति
3. सूत्रनेती	4. घ्रृतनेती

2. सूर्य नमस्कार :—

सूर्य नमस्कार ।

3. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम :—एक से अड़तालीस तक ।

4. योग आसन :—

कक्षा छठी में जो सीखे गए हैं वह, और निम्न योगासनों का अभ्यास ।

41. मूनमनासन	42. सर्वांगासन
43. आकर्णधनुरासन	44. ऊर्ध्वंहस्तोतानासन
45. पर्वतासन	46. पादांगुष्ठासन
47. गर्भासन	48. ब्रह्मचर्यासन
49. उत्थितपद्मासन	50. मृगासन ।

अन्त में श्वासन अवश्य कराया जाए ।

5. ध्यान :—

तीन से पांच मिनट तक ।

6. पाठ्यविषय :—

1. यौगिक प्रार्थना ।
2. योग क्या है ?
3. योग को परिभाषाएं ।
4. योग के आठ अंगों में नामों का ज्ञान ।
5. मिताहार का ज्ञान ।
6. योगासन करने के उपयुक्त स्थान, काल, विघ्न एवं सहायक तत्वों का ज्ञान ।

आठवीं कक्षा का योग शिक्षा पाठ्यक्रम

1. षट्क्रम :—

1. कुन्जल	2. जलनेती	3. कपालभाति
4. सूत्रनेति	5. घृतनेती	6. नौलिक्रिया

2. सूर्य नमस्कार :—

पूर्ण सूर्य नमस्कार (एक से बारह स्थितियों तक)

2. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम :—

कक्षा छठी एवं सातवीं में कराए गए सूक्ष्म व्यायामों का पूर्ण अभ्यास।

4. योगासन :—

कक्षा छठी एवं सातवीं में योगासन जो सीखे वह, और उनके अतिरिक्त निम्न : (संख्या 51 से 60 तक)

51. पवनमुक्तासन	52. उर्ध्व सर्वांगासन	53. विकटासन
54. शीर्षचक्रासन	55. अश्वत्थासन	56. कन्दपीड़ासन
57. अर्धमत्स्येन्द्रासन	58. वक्रासन	59. टिट्टिभासन
60. विपरीतशीर्षद्विहस्तबद्धासन।		

ध्यान :—

पाँच मिनट तक।

6. नाभि परीक्षा :—

क्रम से नाभि परीक्षा के चारों आसन एवं परीक्षा अभ्यास।

आसनों का क्रम :—

1. उत्तानपादासन	2. उष्ट्रासन	3. चक्रासन
4. मत्स्यासन।		

7. पाठ्यविषय

1. पूर्व लिखित क्रियाओं को विधि एवं लाभादि का ज्ञान।
2. सूर्य नमस्कार का लिखित क्रम ज्ञान।
3. नाभि विकृति से उत्पन्न होने वाले दोष तथा उनका निवारण।
4. नाम तथा नियम का परिचय।

नोट :—

यहाँ पाठ्यक्रम न्यूनाधिक रूप से कक्षा नवीं से 12 वीं तक सन् 84-85 में भी लागू किया जाएगा।

विषय-सूची

यौगिक प्रार्थना

हे परम पिता, हे विश्व पिता,
हे राष्ट्रपिता, हे जगदाधार,
हे करुणामय, दीन दयालो,
पूर्ण गुरो, हे अपरम्पार।
हे परेश, अब शीघ्र कृपा करि,
हमें दीजिए शुद्ध विचार,
जिससे जनता के सेवक बन,
नाथ, करें सुखमय संसार।

अर्थ—हे परमपिता परमात्मा, आप सारे जगत् के पिता हो। हमारे राष्ट्र के पिता (रक्षक) भी आप हो। हे दयामय, दीनों पर दया करने वाले ! आप सबसे बड़े गुरु हैं। आपका किसी ने पार नहीं पाया। हे परम स्वामी, आप अब शीघ्र ही हम पर कृपा कीजिए, जिससे हम जनसाधारण की सेवा करने वाले बनकर, इस संसार को सुखी बनाएँ।

कीजिए– इस प्रार्थना को कण्ठस्थ कीजिए तथा अपनी कापी पर सुलेख में लिखिए।

योग क्या है ?

आत्मा को परमात्मा से जोड़ने वाली क्रियाओं का नाम योग है। शास्त्रों में चार प्रकार के योग प्रसिद्ध हैं—

1. कर्मयोग
2. भक्तियोग
3. राजयोग
4. ज्ञानयोग

ऊपर लिखे चारों प्रकार के योग का ज्ञान आवश्यक है। परन्तु इतना अवश्य है कि अपनी रुचि और प्रवृत्ति के कारण मनुष्य किसी एक योग में अधिक आगे बढ़ जाता है।

योग की परिभाषाएँ

महर्षि पतंजलि ने अपने 'योगदर्शन' में योग की परिभाषा इस प्रकार की है—'योगश्चित्तवृत्ति-निरोधः'=मन की वृत्तियों (रूप-रस-गन्ध-स्पर्श और शब्द के लोभ में दौड़ने) को रोकना योग है। इसकी सिद्धि के लिए महर्षि ने आठ अँग बताए हैं—यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और समाधि।

'श्रीमद्‌भगवद्‌गीता' में श्रीकृष्ण ने कहा है—'योगःकर्मसु कौशलम्, =प्रत्येक काम को कुशलता से सम्पन्न करना योग है। श्रीकृष्ण ने गीता में यही भी कहा है—'समत्वं योग उच्यते'। समता की भावना योग है। समता की भावना की व्याख्या करते हुए उन्होंने कहा है—विद्याविनयसम्पन्न विद्वान् में, गौ में, हाथी में, कुत्ते में और चण्डाल में —अर्थात् प्राणिमात्र में समता की भावना योग है—अर्थात् सबके प्रति दया की भावना और न्याय की दृष्टि रखना योग है। योग शब्द की विस्तार से व्याख्या करते हुए गीता में योग के कई भेदों का वर्णन किया गया है, जैसे —

1. भक्ति योग
2. ध्यान योग
3. सांख्य योग
4. आत्मसंयम योग
5. सन्यास योग
6. कर्मसन्यास योग

घेरण्ड मुनि, स्वात्माराम, गोरखनाथ, मत्स्येन्द्रनाथ आदि अनेक महान् योगी हो चुके हैं, जो हठयोगी कहलाते हैं। इनके ग्रन्थों में क्रमवार योग, योगांगों तथा योग-उपांगों का वर्णन मिलता है। इन्होंने मुद्रा, बंध, षट्कर्म (नेति, धौति, वास्ति, कपालभाति, त्राटक एवं नौलि), चौरासी योगासन, अनेक प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि तथा इनके साधन और सहायक साधन विस्तार से बताए हैं।

हठयोगियों के ग्रन्थों में तथा अनेक प्राचीन धर्मग्रन्थों (उपनिषदों, पुराणों तथा भागवत आदि) में कुण्डलिनी योग का वर्णन आया है। कुण्डलिनी शक्ति को शरीर के निचले भाग में स्थित वताया गया है। कुण्डलिनी योग में, शरीर के अन्दर सात चक्रों की स्थिति स्वीकार की गई हैं। उनके नाम हैं—

1. गुदास्थान में —मूलाधार चक्र
2. जननेन्द्रिय स्थान में —स्वाधिष्ठान चक्र

3. नाभि में—**मणिपूर चक्र**

4. हृदय कूप में —**अनाहत चक्र**

5. कण्ठकूप में —**विशुद्ध चक्र**

6. भृकुटी में— **आज्ञा चक्र**

7. कपालरन्ध्र में —**सहस्रार चक्र**

ये चक्र नाड़ियों के केन्द्र (पावर हाउस) हैं। इन्हीं नाड़ियों के माध्यम से ज्ञान मस्तिष्क तक पहुँचता है। मनुष्य की स्मृति, मेधा, शक्ति आदि उन्हीं चक्रों पर निर्भर करती है।

हठयोगियों का मत है कि चक्रों के शुद्ध होने से तथा कुण्डलिनी के जागृत होने से निम्नलिखित लाभ होते हैं--

1. प्रतिभा के किसी क्षेत्र में विशेष योग्यता की प्राप्ति।
2. शंकाओं के समाधान की शक्ति की प्राप्ति।
3. शारीरिक तथा कष्टों से मुक्ति।
4. शान्ति एवं आनन्द की प्राप्ति।

योग के आठों अंगों के नाम

योग के आठों अंगों के नाम इस प्रकार हैं—

(1) यम, (2) नियम, (3) आसन, (4) प्राणायाम, (5) प्रत्याहार, (6) धारणा, (7) ध्यान और (8) समाधि।

(1) **यम पाँच हैं**--अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (जमाखोरी न करना)।

(2) **नियम पांच हैं**-शौच (पवित्रता, सफाई), तप, सन्तोष, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर-भक्ति)।

(3) **आसन**--योग के चौरासी आसन प्रसिद्ध हैं।

(4) **प्राणायाम**—श्वास को अन्दर लेना, श्वास को रोकना और श्वास को बाहर निकालना—इन तीनों क्रियाओं का एक नाम प्राणायाम है।

(5) **प्रत्याहार**—इन्द्रियों को उनके विषयों (रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द के संयोग से अलग करना—इनके मोह का त्याग करना— प्रत्याहार कहलाता है।

(6) **धारणा**—मन की चंचलता को रोकने के लिए समाधि से पहले की क्रिया को धारणा कहते हैं। चित्त को किसी एक विषय या मुद्दे (Point)

को हृदय में धारण करने की शक्ति **धारणा** कहलाती है।

(7) **ध्यान**—इसे आत्म-विज्ञान भी कहते हैं आत्मा द्वारा केवल परमात्मा का ध्यान करना '**ध्यान**' कहलाता है।

(8) **समाधि**—यह मनुष्य की साधना का सबसे ऊँचा लक्ष्य है। समाधि का अर्थ है चित्त का ब्रह्मानन्द में लीन हो जाना—जहाँ आनन्द ही आनन्द है।

यम और नियम का परिचय

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है कि योग बहुत प्राचीन विद्या है। सृष्टि के प्रारम्भ में यह विद्या विवस्वान्, मनु तथा इक्ष्वाकु को दी गई थी। कालान्तर में वह विद्या नष्ट हो गई।

दो हजार से अधिक वर्ष हुए, जब महर्षि पतंजलि ने '**योगदर्शनम**' नामक सूत्र-ग्रन्थ लिखा। उसमें योग के आठ अंग बताए गए हैं—

(1) यम, (2) नियम, (3) आसन, (4) प्राणायाम, (5) प्रत्याहार, (6) धारणा, (7) ध्यान और (8) समाधि।

इन आठों अंगों को मिलाकर '**अष्टांग योग**' कहा जाता है। ऊपर लिखे अंगों में से **यम** और **नियम** का परिचय यहाँ दिया गया है।

यम

यम पाँच होते हैं—

1. **अहिंसा**—किसी प्राणी या जीव को न सताना, न मारना।

2. **सत्य**—मन, वचन, कर्म से सच कहना, झूठ न बोलना।

3. **अस्तेय**—चोरी न करना, पराई वस्तु को उसके स्वामी से पूछे बिना न लेना।

4. **ब्रह्मचर्य**—इन्द्रियों को वश में रखना, रज-वीर्य की रक्षा करना।

5. **अपरिग्रह**—धन संग्रह व माल की जमाखोरी न करना।

नियम

नियम भी पाँच होते हैं—

1. **शौच**—शरीर की, वस्त्रों की, मन की, घर आदि की सफाई-स्वच्छता-पवित्रता करना।

2. **सन्तोष**—परिश्रम के उपरान्त प्राप्त हुए फल पर सन्तुष्ट होना।

अति लोभ न करना ।

3. तप—तपस्या करना । ऊँचे उद्देश्य के लिए सर्दी, गर्मी, वर्षा, धूप, भूख, प्यास, नींद सहना ।

4. स्वाध्याय--धर्मग्रन्थों का तथा अभ्युदय करने वाले ग्रन्थों का अध्ययन करना ।

5. ईश्वर प्रणिधान—ईश्वर में अटूट विश्वास, भक्ति और अपने आपको ईश्वर की शरण में छोड़ना ।

योगासन करने के उपयुक्त स्थान, काल आदि

योगासन करने वाले को नीचे लिखी बातें पूरी तरह ध्यान में रखनी चाहिएँ—

1. योगासन करने से पहले शौच (टट्टी) हो लें तथा मंजन या ब्रुश अवश्य कर लें । हो सके तो स्नान भी कर लें ।

2. सायंकाल योगासन करना उतना लाभकारी नहीं, जितना प्रातःकाल ।

3. योगासन करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए । आधा घंटा विश्राम करने के बाद कीजिए ।

4. स्नान के बाद संध्या, पूजा, वंदना आदि करके दूध, दूध-दलिया, गुड़ वाला दलिया या फलों का नाश्ता कर लेना चाहिए ।

5. आसन एकान्त स्थान पर कीजिए, जहाँ धूल, मिट्टी, धुआँ और कोलाहल न हो । घर की छत पर, पार्क में, घर के बरामदे में, नदी-नहर के किनारे अथवा ऐसे खुले स्थान पर कीजिए, जहाँ शुद्ध पवन आती-जाती हो । अधिक शीत में योगासन कमरे में करें, किन्तु खिड़कियाँ-दरवाज़े खुले रखें ।

6. पुरुष अपने शरीर पर बनियान और कच्छा या निक्कर धारण करें । लड़कियाँ और स्त्रियाँ भी कम वस्त्र धारण करें । जो न ढीले-ढाले हों और न बहुत कसे हुए हों ।

7. आसन करने से पहले भूमि पर चटाई, दरी, कंबल, चादर आदि में से कुछ न कुछ बिछा लें । घास वाली भूमि हो तो बिछाने की आवश्यकता नहीं । भूमि समतल होनी चाहिए, ऊबड़-खाबड़, पथरीली या कंकड़ीली न हो ।

8. ज्वर (बुखार) से ग्रस्त, गर्भवती स्त्री, हृदय-रोग और रक्त चाप (ब्लड प्रैशर) के रोगी सभी योगासन नहीं करें । योग शिक्षक यदि कोई

विशेष योगासन करने की अनुमति दें, तो उसी को करें, शेष योगासन न कर।

9. प्रतिदिन दस मिनट से आधे घंटे तक योगासन कीजिए।

10. योगासन में (1) स्थिति (पोज़ीशन), (2) विधि (क्रिया), (3) समय (अवधि), (4) श्वास और (5) विचार—इन पाँचों बातों का ध्यान रखना चाहिए। इनके ठीक-ठीक समन्वय पर ही योगासनों की सफलता निर्भर है।

11. यदि आप बहुत थके हुए हैं, पहले कुछ नहीं खाया, किसी कारण दुःखी या चिड़चिड़े हों, बीमारी के दूर होने के बाद अभी कमज़ोर हों, ज्वर उतरने के बाद अनाज न खाया हो, तो योगासन मत कीजिए।

12. यदि आपका मन प्रसन्न, प्रफुल्लित, शान्त है, तो आपको योगासनों का तुरन्त लाभ होगा।

13. यदि आप मनोयोग से, एकाग्रचित्त होकर योगासन करेंगे, तो योगासनों से आपके पूर्ण एकाग्रचित्त होने में बड़ी सहायता मिलेगी।

14. योगासन दस-ग्यारह वर्ष की अवस्था से लेकर जीवनपर्यन्त किए जा सकते हैं। श्रीपाद दामोदर सातवलेकरजी वेदों का भाष्य (व्याख्या) लिखने वाले महान् विद्वान् हुए हैं। वे प्रतिदिन—जीवन-भर योगाभ्यास करते रहे। एक सौ दो वर्ष का आयु में उनका परलोकवास हुआ। इससे पता चलता है कि योगाभ्यास से दीर्घायु प्राप्त होती है।

15. आसन करते हुए मन में धारणा कीजिए कि आपको स्वास्थ्य, चुस्ती, फुर्ती, कार्यकुशलता, लोच-लचक, सहनशीलता, कष्टसहिष्णुता, परिश्रमशीलता, उत्साह, साहस तथा एकाग्रचित्तता की प्राप्ति हो रही है। वैज्ञानिकों का मत है कि आत्म-सुझाव (आटो-सजेशन) में बड़ी शक्ति है। यदि आप विश्वासपूर्वक योगासन करेंगे, तो आपको महान् लाभ होगा। आपके शरीर के भीतरी अंग-प्रत्यंग जाग उठेंगे, प्रत्येक नस-नाड़ी अपना काम ठीक प्रकार से करने लगेगी। रोग पास नहीं फटकेंगे।

16. योगासन करने से आप में अद्‌भुत कार्यकुशलता आ जाएगी; क्योंकि आप प्रत्येक कार्य की सूक्ष्मता का—बारीकी का ध्यान रखेंगे, जैसे योगाभ्यास करते हुए अंगों की चेष्ट का सूक्ष्मता से ध्यान रखते हैं। क्योंकि आपसे कोई भूल नहीं होगी, अतः आपके प्रत्येक कार्य से कार्यकुशलता टपकेगी—'योगः कर्मसु कौशलम्।'

योगासन के विघ्न एवं सहायक तत्व

1. विघ्न

(1) भूमि ऊबड़-खाबड़ अर्थात् समतल न होना।
(2) कठोर परिश्रम के वाद विश्राम की कमी।
(3) आवेश अर्थात् क्रोध, जलन, ईर्ष्या आदि से मन में उथल-पुथल।
(4) उपयुक्त-उचित वस्त्र न पहने होना।
(5) मन, चिन्ता, शोक, भय आदि से अशान्त होना।
(6) योग्य योगशिक्षक का अभाव।
(7) गरिष्ठ (भारी) भोजन किया हुआ होना।
(8) मुख से श्वास-निःश्वास लेना।
(9) योगासनों के लिए उपयुक्त स्थान न मिलना।
(10) अत्यधिक थकावट।
(11) कोई रोग होना।
(12) आत्मविश्वास न होना (योगासन कठिन प्रतीत होना)।

2. सहायक तत्व

(1) योगासन करने के लिए स्थान समतल, शान्त, धूल-धुएँ से रहित, साफ-सुथरा, दुर्गन्ध रहित तथा हवादार होना।

(2) आमाशय (मेदा) खाली होना।

(3) मन एकाग्र होना।

(4) चिन्ता, शोक, भय, ईर्ष्या, द्वेष आदि भाव मन में न होना।

(5) श्वास-प्रश्वास की गति शान्त होना।

(6) दो आसनों के वीच में थोड़ा विश्राम या शवासन करना।

(7) प्रतिदिन, नियमपूर्वक, निश्चित समय पर योगासनों का अभ्यास करना।

(8) शरीर पर कम-से-कम वस्त्र धारण करना (लंगोट, कच्छा-बनियान आदि)।

(9) योगशिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक, एकाग्रचित्त होकर सुनना और समझना।

(10) सात्विक एवं संतुलित भोजन करना।

(11) नाक से साँस लेना (जहाँ मुँह से वताया गया हो, उस आसन

को छोड़कर)।

(12) शरीर को स्वच्छ रखने का प्रयत्न करना।

(13) मन को प्रसन्न, प्रफुल्लित तथा आत्मविश्वास से परिपूर्ण रखना।

योगासनों के लिए मिताहार का ज्ञान

भोजन के प्रकार

भोजन छः प्रकार का है—(1) चूसने योग्य, जैसे गन्ना, आम आदि (2) पीने योग्य, जैसे—दूध आदि (3) चाटने योग्य, जैसे - शहद आदि (4) भोज्य, जैसे—दाल, चावल आदि (5) कुचलने योग्य, जैसे—रोटी, मिठाई आदि (6) चबाने योग्य, जैसे—भुने हुए चने आदि।

भोजन कैसे खाएँ

भोजन निश्चित समय पर खाना चाहिए। भोजन समय पर न खाना, विषम (जैसे कच्ची रोटी खाना) परस्पर विरोधी पदार्थ एक साथ खाना—जैसे दूध और मछली, खाने के तुरन्त बाद मित्रों या सम्बन्धियों के आग्रह से पुनः खाना, खाने के साथ बहुत अधिक जल पीना, खाने के साथ बिल्कुल जल न पीना इत्यादि बातें हानिकारक हैं, इन्हें छोड़ देना चाहिए। तेज़ गरम भोजन से शरीर का बल कम होता है। बहुत अधिक ठंडा भोजन देर से पचता है। अधिक पानी वाला भोजन ग्लानि करता है। अतिवेग से (जल्दी-जल्दी) भोजन निगल लेने से मुख तथा आमाशय की ग्रन्थियों (ग्लैंड्स) का रस भोजन में नहीं मिल पाता, अतः भोजन हज़म नहीं होता। बहुत देर लगा कर खाने से भोजन सूख जाता है और उसका स्वाद कम हो जाता है।

भोजन कितना खाएँ

इस प्रश्न के उत्तर में योगशास्त्र ने एक शब्द हमें दिया है—मिताहार। प्रश्न है कि कितना भोजन मित (नपा-तुला) कहलाएगा और कितना अमित?

इस प्रश्न का उत्तर जानने के लिए आपको किसी वैद्य, डाक्टर, हकीम गुरु अथवा योगी के पास जाने की आवश्यकता नहीं।

मित भोजन की एक कसौटी यह है कि भोजन खाने के बाद थोड़ी दूर, मान लो बस स्टाप तक पैदल जाइए। यदि आप आराम से जाते हैं, अर्थात् पेट में भारीपन नहीं, तन्द्रा (ऊँघ) नहीं आती, पेट-दर्द या छाती-दर्द तनिक भी नहीं, तो समझ लीजिए कि आपने मित्ताहार किया है, अर्थात् ठीक मात्रा में खाया है। यदि इसके विपरीत, आपने अधिक खाया है, तो ऊपर लिखे कष्टों में से कोई न कोई होगा या सभी कष्ट एक साथ भी हो सकते हैं। तब आप जान लीजिए कि आपने अमित मात्रा से अधिक खाया है। आप आगे से सतर्क रहिए।

लंघन—जिस दिन सुबह का खाना न पचा हो, उस दिन रात का खाना न खाएँ अर्थात् लंघन करें। जिस दिन पिछली रात का खाना हज़म न हुआ तो, उस दिन सवेरे का खाना न खाएँ।

भोजन की मात्रा

प्राचीन ऋषि-मुनियों का मत है कि चाहे भोजन हो या दवाई—मात्रा की कोई सीमा नहीं। मात्रा नीचे लिखी बातों पर विचार करते हुए तय की जाती है—

1. आपको गर्मी अधिक लगती है या सर्दी ?

2. क्या आपके नाक और मुँह में श्लेष्मा (बलगम) भरी रहती है ?

3. आपकी जठराग्नि (हाजमें की ताकत) कैसी है ? तेज़ है या मन्द ?

4. शरीर साधारणतः निर्बल है या बलवान् ?

5. आपकी उम्र कितनी है ?

6. कोई शारीरिक कष्ट या रोग तो नहीं ?

7. आपका कोष्ठ कैसा है ? अर्थात् कब्ज़ रहती है या जल्दी दस्त लग जाने का स्वभाव है ?

8. आप क्या चीज़ खा रहे हैं ?

ऊपर लिखी बातों पर विचार करने के बाद ही आप अपने लिए भोजन की मात्रा निश्चित कर सकते हैं और मिताहारी बन सकते हैं।

अपने लिए खाद्य-पदार्थों की और उनके परिमाप (नाप-तोल) को आप स्वयं निष्पक्ष मन से जीभ का लोभ छोड़कर करें।

भोजन सात्विक कीजिए, परिमित मात्रा में कीजिए, भोजन हल्का

हो, भारी न हो । चार की भूख हो तो योगाभ्यासी को तीन रोटियाँ खानी चाहिएँ ।

गीता में जो कहा गया है, वह भी ध्यान में रखिए—

जिस भोजन को पकाए एक पहर बीत गया हो, जिसका रस नष्ट हो गया हो, जिसमें से दुर्गंध आती हो, जो एक या कई दिनों का बासी हो, जो मनुष्य-पशु-पक्षी-कीट-पतंग का जूठा हो, जो बुद्धि को मंद करने वाला हो, ऐसा भोजन नहीं खाना चाहिए ।

षट्-कर्म

योग के साधनों में षट्-कर्म का वहुत महत्त्व है। इसके विना योग-साधना में आगे वढ़ना कठिन होता है। जैसे—झाड़ू से घर की सफाई की जाती है, उसी प्रकार षट्-कर्म से शरीर की पूरी सफाई हो जाती है। योग के इस अंग में नासिका (नाक), आमाशय (मेदा), छोटी आँत (अंतड़ी), पक्वाशय (वड़ी आँत), फुफ्फुस (फेफड़े) और हृदय इन छः स्थानों की शुद्धि की जाती है।

1. कुञ्जल

(गजकरणी)

जव आमाशय (मेदा Stomach) की पूरी सफाई जल के द्वारा की जाती है, तो उसे कुंजल कहते हैं। कुंजल से आमाशय, अन्न-नली, और गले की धुलाई हो जाती है। कुञ्जल शब्द कुञ्जर से वना है जिसका अर्थ है—हाथी। जिस प्रकार हाथी सूंड़ से जल पीकर फिर सूंड़ से ही वाहर निकाल देता है तथा सदैव नीरोग रहता है, उसी प्रकार मनुष्य भी कुंजल क्रिया करके अपने अन्दर जल ले जाकर फिर वाहर निकालकर पूर्ण स्वस्थ व नीरोग हो सकता है।

कुंजल को विधि

तैयारी—सहने योग्य गरम जल को साफ कपड़े से छानकर अपने पास रख लीजिए।

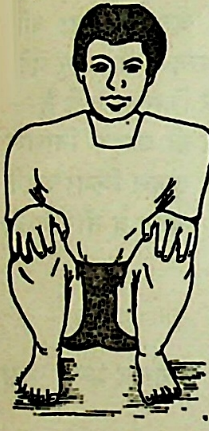
स्थिति—कागासन में बठकर दोनों कोहनियाँ घुटनों पर रखें। (चित्र 1)

क्रिया—(1) गिलास से मुँह के द्वारा जल पीना शुरू करें और तव तक पीते जाएँ, जब तक पेट पूरी तरह न भर जाए या जल पीते-पीते वमन (उल्टी) की इच्छा न होने लगे। (चित्र 2)

(2) जल पीने के बाद दोनों पाँव परस्पर मिलाकर इस तरह खड़े हो जाइए कि नाभि पर नब्वे डिग्री (90°) का कोण बन जाए। (चित्र 3)

(3) बाँए हाथ को पेट पर रखकर तर्जनी (अंगूठे के साथ वाली उँगली), मध्यमा (बीच की उँगली) अनामिका (सबसे छोटी उँगली के साथ वाली उँगली)—तीनों को मिलाकर मुँह के भीतर ले जाइए जहाँ दूसरी (छोटी) जीभ (कौआ) है। छोटी जीभ पर तीनों उँगलियों को कोमलता से घुमाइए। जब जल बाहर निकलने लगे तो झट उँगलियाँ बाहर निकाल लीजिए। धार बाँधकर जल बाहर निकालते रहिए। जब जल निकलना रुक जाए तो फिर तीनों उँगलियाँ मुँह में ले जाकर छोटी जीभ पर धीरे-धीरे, कोमलता से घुमाइए। जब जल फिर बाहर निकलने लगे, तो झट उँगलियाँ मुँह से बाहर निकाल लीजिए। बार-बार यही क्रिया कीजिए, जब तक सारा जल आमाशय से बाहर न निकल आए। अन्त में, जब खट्टा या कड़वा पानी निकले तो फिर एक गिलास गरम जल पीकर उसी तरह निकालिए।

सावधान –(1) कुंजल की क्रिया करते हुए शरीर को अधिक ऊपर-नीचे न हिलाएँ। (1) बिल्कुल सीधे खड़े होकर पानी बाहर निकालने की क्रिया न करें, क्योंकि इससे हानि होती है (90° का कोण बनाना आवश्यक है)।



चित्र-1



चित्र-2



चित्र-3

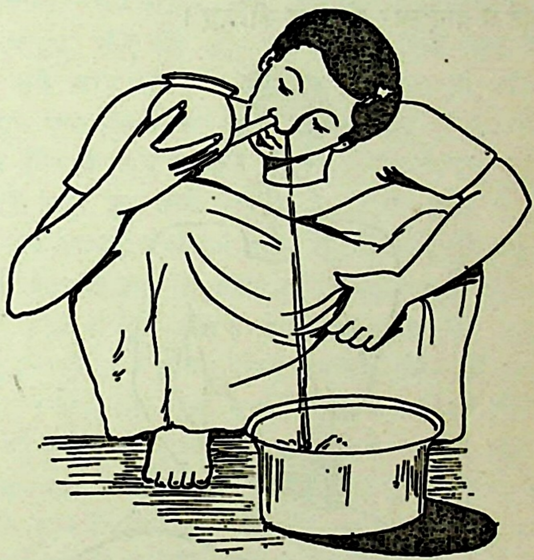
2. जलनेति

तैयारी –एक टोंटीदार लोटा लीजिए, जिसमें आधा लिटर जल आ जाए। टोंटी का अगला भाग इतना लघु हो कि वह नासा-रन्ध्र (नथुने) में आ जाए। लोटे में नमक मिला हुआ (सहने योग्य) गरम जल डालिए। जल में नमक उतना ही डालिए जितना दाल पकाते समय डाला जाता है।

स्थिति—कागासन में बैठिए। नमकीन, सहनयोग्य गरम जल से भरा

लोटा हथेली पर रख लीजिए।

क्रिया—(1) जिस नथुने से स्वर (साँस) चल रही हो, उस नथुने में लोटे की टोंटो को लगाइए। यदि दाएँ नथुने में टोंटी लगाई है, तो बाईं तरफ जहाँ तक हो सके सिर को झुकाइए। ऐसा करते ही दूसरे नथुने से पानी गिरना शुरू हो जाएगा। अब एक लोटा जल नथुने द्वारा अन्दर खींच लीजिए। इसके बाद एक लोटा नमकीन, सहनयोग्य जल दूसरे नथुने द्वारा भी अन्दर खींच लीजिए। जल अन्दर खींचते हुए मुँह को खुला रखिए। श्वास-प्रश्वास क्रिया (साँस अन्दर लेने—बाहर छोड़ने की क्रिया) मुँह से ही कीजिए। नाक से साँस मत लीजिए, नहीं तो जल ऊपर चढ़ने लगेगा। (चित्र 4)



चित्र-4

क्रिया—(2) खड़े हो जाइए, आगे को झुककर दोनों हाथ कमर पर रखकर नाभि स्थान पर 90° का कोण बनाइए। ठोड़ी को कंठ कूप (गले के गढ़े से लगातार सिर को दाएँ-बाएँ और ऊपर-नीचे घुमाइए। इससे पानी नथुनों की राह बाहर निकल जाएगा।

सावधान—जलनेति करने के उपरान्त भस्त्रिका अवश्य करनी चाहिए।

लाभ—इससे मस्तिष्क (दिमाग़) के सभी दोष दूर हो जाते हैं। बुद्धि

तीक्ष्ण हो जाती है। केश पकने और झड़ने बंद हो जाते हैं। विस्मृति (भूल जाना) दोष दूर होता है। नासिका के अन्दर के फुंसी-फोड़े दूर होते हैं। आँखों की ज्योति बढ़ती है। कान बहना, सुनाई न देना या कम सुनाई देना आदि कष्ट दूर होते हैं।

भस्त्रिका की विधि

जलनेति—के बाद भस्त्रिका को आवश्यक बताया गया है। उसकी विधि यहाँ दी जा रही है।

स्थिति—पद्मासन में बैठ जाइए। अनामिका सबसे छोटी के साथ वाली उँगली) और मध्यमा (बीच वाली उँगली) द्वारा नाक के बाएँ स्वर को तथा अंगूठे से दाएँ स्वर को बन्द कीजिए।



चित्र 5

क्रिया—अंगूठा हटाकर बाएँ स्वर को वन्द किये हुए ही दाएँ के स्वर के साथ जहाँ तक हो सके बलपूर्वक रेचक (साँस बाहर छोड़ने की क्रिया) कीजिए। इसके बाद फौरन दाएँ स्वर से पूरक (साँस भीतर खींचने की क्रिया) करके अंगूठे से दायें स्वर को दबाकर बाएँ स्वर से रेचक (साँस बाहर

छोड़ने की क्रिया) कीजिए। इसी क्रिया को बार-बार कीजिए।

सावधान—(1) इस क्रिया में पूरक करते हुए पेट फूले और रेचक करते हुए पेट पिचके।

(2) जलनेति की क्रिया के बाद 'भस्त्रिका' करना आवश्यक है, ताकि नाक के अन्दर का जल सूख जाए।

3. सूत्रनेति

साधन—चालीस नं॰ का बढ़िया महीन सूत लाकर लच्छी को दोनों तरफ से काट दीजिए। अब लच्छी में से ½ सूत मोटा सूत्र निकाल लीजिए। इसे एक बालिश्त दो उंगल नाप लीजिए। इसमें से एक धागा लीजिए और उसे जल में भिगोइए और नापे हुए सूत्र पर उसे तीन लपेटे देकर बाँध दीजिए। बाकी बचे भाग को चाकू से काट दीजिए। अब नापे हुए एक बालिश्त दो अंगुल वाले सूत के सिरे को पकड़कर इसके तीन भाग कीजिए। हर एक भाग के बीच के भाग से ऊपर की तरफ चाकू से इस तरह बारीक कीजिए कि नीचे ऊपर का भाग 1/4 हो जाए। इसे पानी में पूरी तरह भिगोकर दो लड़ियाँ परस्पर रस्सी की तरह बँट लीजिए। इसके बाद तीसरी लड़ी को भी मिलाकर इस तरह बँट लीजिए कि अच्छी रस्सी जैसी बन जाए। बँटे हुए भाग को ऊपर बारीक धागे से इस तरह बाँधिए कि आगे के भाग का धागा काटने पर रस्सी न खुले। इसके अनन्तर बिना बँटे भाग को डेढ़ बालिश्त नापकर काटिए और सभी सूत्रों को 8-10 भागों में बाँट लीजिए। तदनन्तर नेति को पूरी तरह सुखाइए। मधुमक्खी के शहद के छत्ते से निकले हुए मोम को लेकर एक कटोरी में उसे अच्छी तरह गरम कीजिए। अब बँटे हुए भाग को उस मोम में भिगोइए। जब बँटे हुए भाग में मोम भली-भाँति घुस जाए तो समझिए कि सूत्रनेति करने के लिए नेति तैयार हो गई। मोम लगाने के उपरान्त उस बँटे हुए भाग को इस तरह दोनों हाथों के बीच मलिए कि सूत्र गोल हो जाए। मोम केवल बँटे हुए भाग पर ही लगे, बिना बँटे भाग पर नहीं।

विधि—जल गरम कीजिए। जितना दाल में नमक डालते हैं, उतना नमक जल में घोलिए। अब सूत्रनेति को इस जल में पूरी तरह भिगोइए। इसे अर्धचक्राकार बनाइए। अब कागासन में बैठिए और सूत्रनेति को अर्धचक्राकार बनाकर जिस नथुने से स्वर चल रहा हो, उसमें डालिए। जब नेति गले में आ जाए, तो तर्जनी (अंगूठे के साथ वाली) और मध्यमा (बीच की) उँगलियों

को गले के अन्दर ले जाकर नेति के बँटे हुए हिस्से को आगे से पकड़कर धीरे-धीरे मुँह से बाहर लाइए। अब दूसरी सूत्रनेति को भी ऊपर लिखी विधि से दूसरे नथुने में डालिए और पहले लिखी विधि के अनुसार तर्जनी-मध्यमा अंगुलियों द्वारा धीरे-धीरे मुँह से बाहर निकाल लीजिए। इसके वाद एक हाथ से नेति के बँटे हुए भाग पकड़िए और दूसरे हाथ से नेति के बिना बँटे हुए भाग पकड़िए और दही मथने (बिलोने) की भाँति पाँच-सात वार भीतर-बाहर खींचिए। फिर मुँह के रास्ते सूत्रनेति को धीरे-धीरे बाहर निकालिए, ताकि रगड़ न लगे।

सूचना – सूत्रनेति करने के उपरान्त गौ का शुद्ध घृत सहने योग्य गरम करके दस-दस बूँदे प्रत्येक नथुने में डालिए।

लाभ – जलनेति के सभी लाभ सूत्रनेति से भी प्राप्त होते हैं। विशेषतः मस्तिष्क, आँख, कान, मुख, नासिका के रोग दूर होते हैं।



चित्र 6

4. घृतनेति

साधन—टोंटीदार लोटे में सहने योग्य गरम घी डालकर पास में रख लीजिए।

विधि – कागासन में बैठकर जलनेति की भाँति लोटे की टोंटी को नथुने में लगाइए। दूसरे नथुने को अँगूठे से बन्द कीजिए। सिर को थोड़ा ऊपर

उठाइए। नथुने से होकर घी मुँह में जाने लगेगा। धीरे-धीरे उसे पीते जाइए। जितना घी पच सके, केवल उतना ही घी बारी-बारी दोनों नथुनों से पीजिए।

लाभ—इससे नयनों की ज्योति बहुत बढ़ जाती है। कुछ मास करने से ऐनक भी उतर सकती है। दाँतों के सभी कष्ट (माँसखोरा, पायोरिया, पीप, दाँत दर्द आदि) दूर होते हैं। दाँत हिलने रुक जाते हैं। मस्तिष्क की चिन्तन, मनन और स्मरण की शक्ति बढ़ती है। सिर-दर्द, माथे का दर्द, आधासीसी (आधे सिर का दर्द) आदि दूर होते हैं। जिन्हें कम सुनाई देने लगा हो, उन्हें पूरा सुनाई देने लगता है। बाल पकने-झड़ने बन्द हो जाते हैं। नाक के रोग नकसीर फूटना, फोड़े-फूंसी होना, पकना आदि दूर होते हैं।

5. कपालभाति

(भस्त्रिका)

कपालभाति का ही दूसरा नाम भस्त्रिका है।

स्थिति—भूमि पर बैठकर पद्मासन लगाइए। अब दाएँ हाथ की अनामिका (सबसे छोटी उँगली के साथ वाली उँगली) तथा मध्यमा (बीच वाली उँगली) से नाक के बाएँ स्वर को तथा अँगूठे से दाएँ स्वर को बन्द कीजिए।

क्रिया—अँगूठा हटाइए और बाएँ स्वर को बन्द किए हुए ही बल लगाकर रेचक कीजिए (अन्दर का साँस बाहर निकालिए)।

इसके बाद फौरन ही दाएँ स्वर से पूरक करके (साँस को अन्दर खींचकर) बाएँ स्वर से रेचक कीजिए (सांस को बाहर निकाल दीजिए।) फिर बाएँ स्वर से ही पूरक करके दाएँ स्वर से ही पहले की तरह रेचक कीजिए।

इसी क्रिया को बार-बार दोहराते जाइए। ध्यान रखिए कि पूरक करते समय पेट फूले और रेचक करते समय पेट पिचक जाए।

आरम्भ में यह क्रिया 25 बार कीजिए। [एक बार दाएँ स्वर से और एक बार बाएँ स्वर से करने के बाद यह क्रिया एक बार गिनी जाएगी]।

लाभ—इससे :0 प्रकार के कफरोग (नज़ला, जुकाम, खाँसी, दमा आदि) दूर होते हैं। जलनेति करने के उपरान्त कपालभाति (भस्त्रिका) की क्रिया अवश्य करनी चाहिए, नहीं तो जलनेति का पूरा लाभ नहीं होता। जलनेति के बाद कपालभाति (भस्त्रिका) करने से नाक के भीतर का जल सूख जाता है।

विशेष—प्राण का अर्थ है, वायु। जो वायु हमारा जीवन धारण करती है, उसे प्राणवायु कहते हैं। श्वास को अन्दर लेना, श्वास को बाहर निकालना और श्वास को अन्दर रोकना—इन तीन क्रियाओं का सामूहिक नाम ही प्राणायाम है।

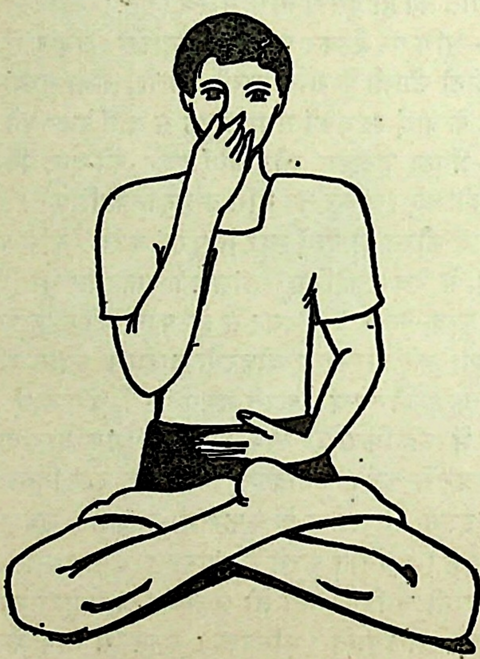
प्राणायाम की कुछ क्रियाएँ ऐसी हैं, जिनसे बलपूर्वक बहुत अधिक वायु बाहर निकाली और अन्दर भरी जाती है। कपालभाति (भस्त्रिका) इसका उदाहरण है। इससे भीतर रहने वाली वायु शुद्ध हो जाती है।

प्राणायाम की मुख्य तीन क्रियाएँ होती हैं—

पूरक—जब श्वास अन्दर लेते हैं, तो उस क्रिया का नाम पूरक है।

रेचक—जब श्वास बाहर निकालते हैं, तो उस क्रिया का नाम रेचक है।

कुम्भक—जब श्वास अन्दर रोक लेते हैं, तो उस क्रिया का नाम कुम्भक है। कुम्भक में न पूरक होता है, न रेचक; अर्थात् न साँस अन्दर लेते हैं, न बाहर निकालते हैं। कुम्भक दो प्रकार का होता है—1. **बाह्य कुम्भक**—

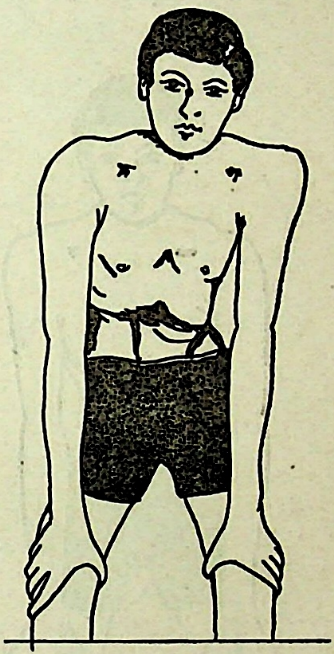


चित्र 7

जब साँस को अधिक से अधिक बाहर निकालने के बाद साँस अन्दर खींचना और बाहर निकाल बन्द कर दिया जाता है तो उसे बाह्यकुम्भक कहते हैं। अन्तःकुम्भक—जब साँस को अन्दर खींचने के बाद साँस बाहर निकालना बन्द कर दिया जाता है तो उसे अन्तःकुम्भक कहते हैं।

6. नौलिक्रिया

स्थिति—दोनों पैरों के बीच में एक फुट का फासला रखकर दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखकर खड़े हो जाइए। (चित्र 8)



चित्र 8

क्रिया—भीतर की साँस बाहर निकालिए और बाह्यकुम्भक करके पेट को पूरी तरह चिपकाइए। इसके बाद हाथ पर बल देकर पेट को थोड़ा-सा ढीला करने के साथ-ही-साथ छाती की तरफ कुछ खिंचाव देते हुए नल निकालने की कोशिश कीजिए। इसके उपरान्त धीरे-धीरे साँस को बाहर छोड़िए। बारंबार ऐसा करने पर किसी तरह आप ही नल बाहर निकल आएगा। परन्तु इस क्रिया को करते हुए पेट की ओर देखिए कि नल निकलता है अथवा नहीं। यदि नल न निकले, तो निराश होने की कोई आवश्यकता

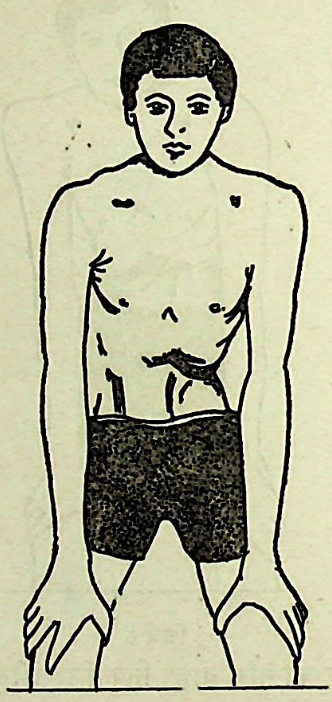
नहीं। प्रतिदिन पन्द्रह मिनट अभ्यास करने से नल अवश्य निकलने लग जाएगा।

वाम नौलि

जब नल निकल आए तो बाएँ हाथ पर बल दीजिए। तब नौलि बाईं तरफ आ जाएगी।

दक्षिण नौलि

अब नल निकालने के बाद दाएँ हाथ पर बल दीजिए, तब नौलि दाईं तरफ आ जाएगी।



चित्र 9

नौलि घुमाना (चक्कर देना)

बाएँ हाथ पर ज़ोर दीजिए, नौलि बाईं ओर आ जाएगी, अब दाएँ हाथ पर ज़ोर दीजिए, नौलि दाईं ओर आ आ जाएगी। इस क्रिया को जल्दी-जल्दी कीजिए। इसे ही नौलि घुमाना कहते हैं।

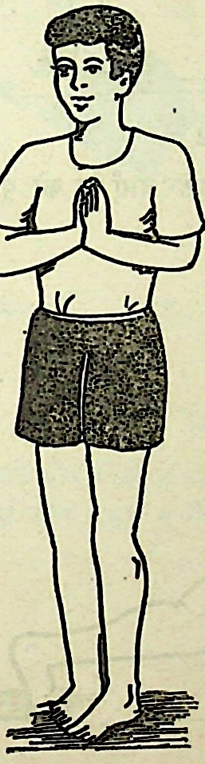
सूर्य नमस्कार

स्थिति—भूमि पर सीधे खड़े हो जाइए।

विधि—उदय होते सूर्य की ओर मुँह कीजिए। दक्ष या सावधान (Attention) की मुद्रा में। दोनों पैर आपस में मिले रहें। दोनों हाथ जोड़कर वक्ष पर ले आइए—नमस्कार की मुद्रा बनाइए। (चित्र 10)

2. दोनों हाथ ऊपर ले जाइए, अधिक से अधिक ऊपर। अब पैरों से कमर तक के भाग को सीधा रखते हुए, कमर से ऊपर के भाग को पूरी तरह तानकर पीछे ले जाइए।

3. दोनों हाथ सामने भूमि पर रखिए—उंगलियाँ सामने की ओर

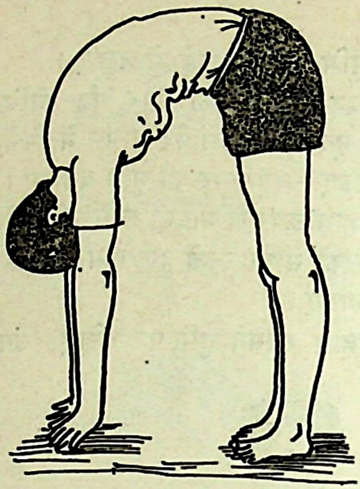


चित्र 10



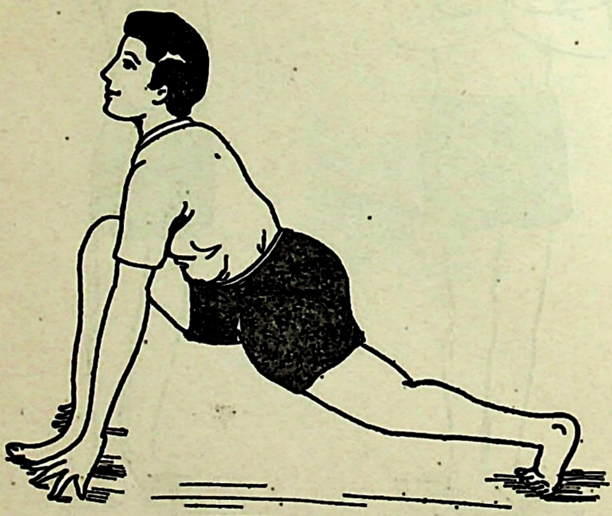
चित्र 11

रहें। कूल्हे (नितंब) अधिक-से-अधिक ऊँचे उठाइए। हाथों को पैरों की सीध में लाकर माथे को घुटनों से लगाकर स्थित रहिए। (चित्र 12)



चित्र 12

4. दोनों हाथों को भूमि पर टिकाकर बाएँ पैर को पूरी तरह पीछे

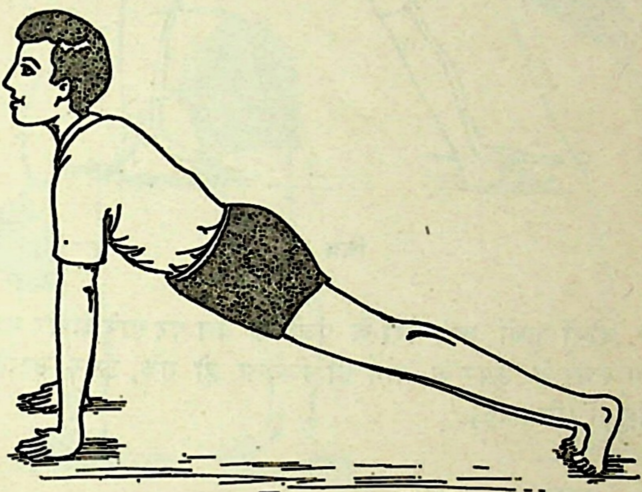


चित्र 13

ले जाइए। और दाएँ पैर को मुड़े हुए रखकर कटि (कमर) के ऊपर के भाग को पीछे की ओर खींचते हुए स्थित रहिए। (चित्र 13)

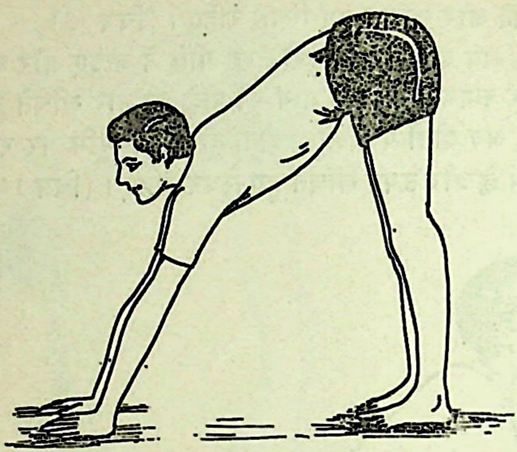
5. अब दाएँ पैर को पूरी तरह पीछे ले जाइए और बाएँ पैर को मुड़े हुए रखकर कमर से ऊपर के भाग को पीछे की ओर खींचते हुए स्थित रहें।

6. अब दोनों पैरों और दोनों हाथों को भूमि पर रखकर कमर के भाग को पीछे और ऊपर खींचते हुए स्थिर रहिए। (चित्र 14)



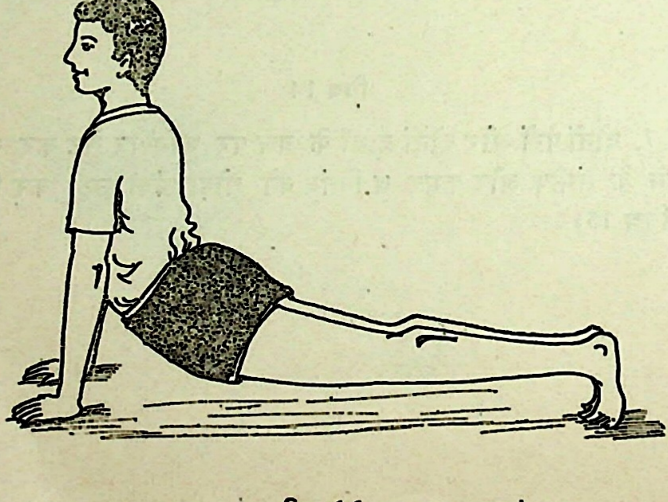
चित्र 14

7. दोनों पैरों और दोनों हाथों के बल पर भूमि पर लेट कर छाती को भूमि के समीप और कमर व नितंब को थोड़ा ऊँचा उठा कर स्थित रहें। (चित्र 15)



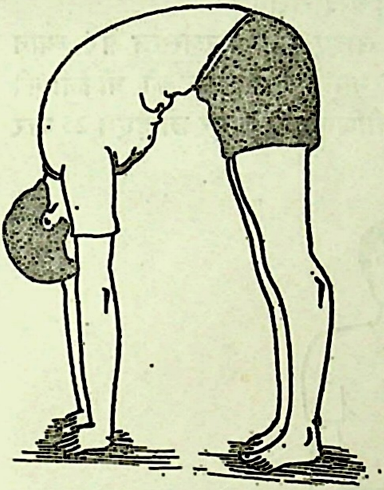
चित्र 15

8. दोनों हाथों तथा पैरों के पंजों के बल पर सारे शरीर का भार डालते हुए कमर से ऊपर के भाग को जितना हो सके, ऊपर उठाते हुए स्थित रहिए। (चित्र 16)

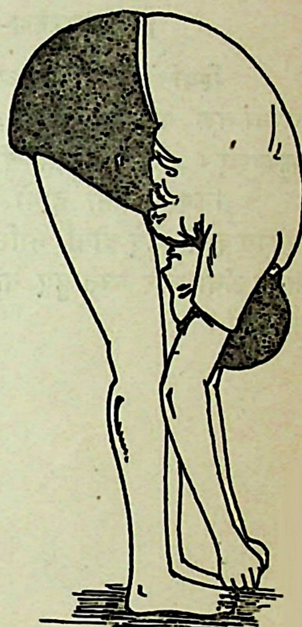


चित्र 16

9. दोनों हाथों पर शरीर का बोझ डालते हुए, झटके से कमर को ऊपर उठाकर शरीर को अर्धचक्राकार बनाइए, दोनों पैर भूमि पर रहें, और दोनों हाथों के पंजे भी भूमि पर रहें। (चित्र 17)



चित्र 17



चित्र 18

10. अब दोनों हाथों को दोनों पैरों के आजू-बाजू लाते हुए कमर से ऊपर के शरीर को जितना हो सके आगे झुकाते हुए मस्तक को घुटनों से लगाइए। (चित्र 18)

11. सीधे खड़े हो जाइए।

12. दोनों हाथ जोड़कर वक्ष पर लाइए और नमस्कार की मुद्रा में खड़े रहिए। (चित्र 10)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

1. उच्चारण-स्थल तथा विशुद्ध-चक्र शुद्धि

स्थिति—दोनों पाँव आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कन्धों तक का भाग सीधा रहे। गर्दन को आधा अंगुल पीछे की तरफ झुकाइए। आँखें पूरी तरह खोलिए। मुँह बन्द रखिए।

क्रिया—दोनों हाथों को नीचे लाइए। उच्चारणस्थल पर ध्यान एकाग्र करते हुए दोनों नासिकारन्ध्रों (नथुनों) से लुहार की धौंकनी की तरह ऊँचा स्वर करते हुए साँस अन्दर लीजिए और बाहर छोड़िए। 25 बार कीजिए।



चित्र 19

लाभ—उच्चारण स्थान में जमा वात, पित्त, कफ, मज्जा, मेद आदि (वलगम) जो व्यर्थ ही जमा है, दूर होगा। तुतलाहट मिटेगी। विचार-शक्ति में वृद्धि होगी। स्वर मधुर होगा। संगीत के अभ्यासियों के लिए बहुत लाभदायक। उच्चारण-स्थान स्पष्ट और शक्तिशाली होगा। वाणी का प्रभाव बढ़ेगा।

2. प्रार्थना

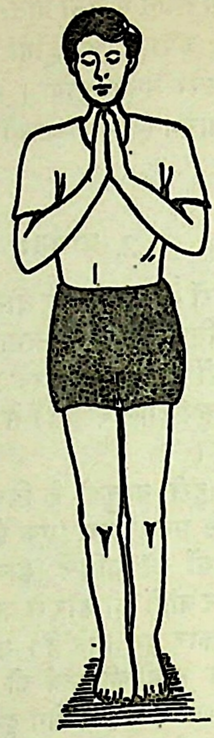
स्थिति—दोनों पैरों के अंगूठे तथा दोनों एड़ियाँ आपस में मिलाकर खड़े हो जाइए। पैरों से सिर तक सहज स्वभाव से सीधे खड़े रहिए। आँखें बन्द कीजिए। दोनों हाथों को सम्पुट करके हृदय के ऊपर रखिए। दोनों हाथों के अंगूठों को कण्ठकूप (गले के गढ़े) से मिलाकर बाँहों से बलपूर्वक वक्ष (छाती) को दबाइए।

क्रिया—मन से बाहरी वस्तुओं के विचार को हटाकर ईश्वर की प्रार्थना कीजिए। जैसे-जैसे मन एकाग्र (एक ईश्वर के ध्यान में टिका) हो, वैसे-वैसे बाँहों और हथेलियों को शिथिल (ढीली) करते जाइए। यदि मन एकाग्र न हो तो हाथों और बाँहों को ज़ोर से दबाइए।

लाभ—मन के विकार दूर होते हैं। मन की इधर-उधर की दौड़ समाप्त होती है। मनोबल नाड़ी की ऊर्ध्व की ओर गति होती है। ईश्वर की कृपा प्राप्त होती है। शरीर के कई रोग दूर होते हैं। चित्त एकाग्र करने के लिए इसकी बहुत महत्ता है। इसके द्वारा विषय-वासनाओं से छुटकारा मिलता है।

प्रार्थना

हे परम पिता, हे विश्व-पिता,
हे राष्ट्रपिता, हे जगदाधार,
हे करुणामय, दीन-दयालो,
पूर्ण गुरो, हे अपरम्पार,
हे परेश अब शीघ्र कृपा करि,
हमें दीजिए शुद्ध विचार,
जिससे जनता के सेवक बन,
नाथ, करें सुखमय संसार।



चित्र 20

नारे

विश्व का कल्याण हो !
सभी कर्त्तव्य-परायण हों !!
परस्पर-प्रेम हो !!!

3. बुद्धि तथा धृत शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक का शरीर सहज सीधा रखिए। सिर पीछे की ओर पूरी तरह झुकाइए। आँखों को पूरी तरह खोलकर आसमान की तरफ देखते हुए खड़े रहिए।

क्रिया—शिखा (चोटी) वाले स्थान पर ध्यान एकाग्र करते हुए नासिकारन्ध्रों (नथुनों) से लुहार की धौंकनी की तरह पूरे बल और वेग के साथ साँस अन्दर खींचिए और बाहर छोड़िए।

लाभ—शिखा वाले स्थान के भीतर घड़ी की सुई की तरह एक नाड़ी लगातार घूमती रहती है। सभी इन्द्रियों और अंगों को वही संज्ञा (ज्ञान) देती है। ऊपर लिखी क्रिया से बुद्धि और धृति (धीरज) की शक्ति विकसित होती है।



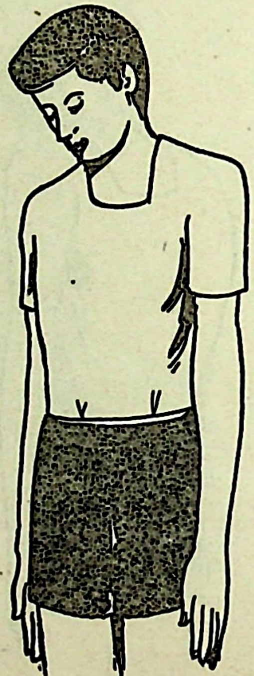
चित्र 21

4. स्मरण शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव आपस में मिलाकर खड़े हो जाइए (सामने दोनों अंगूठे आपस में मिले रहें ओर पीछे दो एड़ियाँ परस्पर मिली रहें)। पाँवों से कंधे तक शरीर को सहज सीधा रखकर पाँवों से $1\frac{1}{2}$ गज की दूरी पर दृष्टि (नज़र) जमाकर खड़े रहिए।

क्रिया - दशमद्वार (ब्रह्मरंध्र) सहस्रारविन्द में ध्यान लगाते हुए, अन्दर से बल और वेग लगाकर साँस लेने और छोड़ने की क्रिया कीजिए। पच्चीस बार।

लाभ—मस्तक (माथे) से लेकर शिखा (चोटी) के स्थान तक के कफ (बलगम) आदि दूर होते हैं। इससे स्मरण शक्ति (याददाश्त) बढ़ती है। विस्मृति, उन्माद (बावलापन) पागलपन आदि रोग दूर होते हैं। दिमाग़ी काम करने वालो के लिए यह बहुत लाभदायक है।



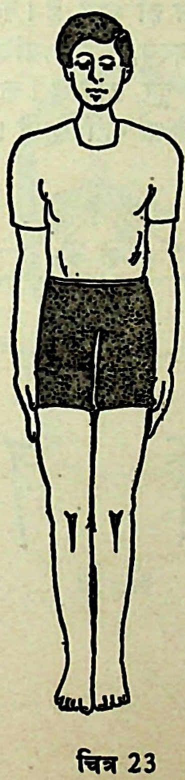
चित्र 22

5. मेधा शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव मिला सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधे तक का शरीर सहज सीधा रहे। आँखें बन्द रहें। ठोड़ी को कंठकूप (गले के गढ़े) से लगाइए। इसी स्थिति में खड़े रहिए।

क्रिया—कण्ठ (गले) के पीछे के गढ़े के अन्दर मेधा चक्र है। उसमें ध्यान लगाते हुए, भीतर बल और वेग से लुहार की धौंकनी की तरह साँस भीतर खींचिए और बाहर छोड़िए। साँस जितने ज़ोर से अन्दर खींचें, उतने ही ज़ोर से बाहर छोड़ें। पच्चीस बार।

लाभ—मेधा-स्थान के कफ आदि मल दूर होकर मेधा (Intellect) की वृद्धि होती है। आकर्षण शक्ति प्राप्त होती है। प्रेम और स्नेह प्राप्त होता है। प्राण सुषुम्ना में प्रवाहित होता है इस क्रिया से मंदबुद्धि भी तीव्र बुद्धि हो जाता है।



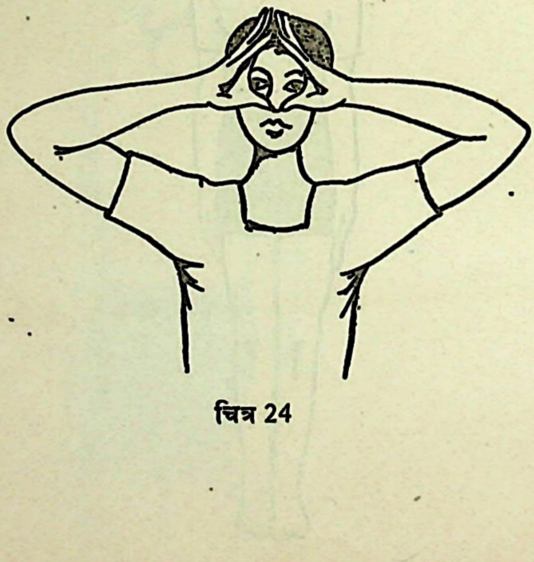
चित्र 23

6. कपोल शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँवों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक का शरीर सहज सीधा रखिए। दोनों हाथों की आठों उँगलियों के अगले भाग आपस में मिलाकर, दोनों अंगूठों द्वारा नासिका-रन्ध्रों (नथुनों) को बन्द करके रखिए।

क्रिया—मुँह को काग की चोंच के समान बनाकर बाहर की वायु को सुर-सुर करते हुए बल के साथ अन्दर खींचिए। साँस खींचते हुए आँखें खुली रखिए। अब दोनों गाल पूरी तरह फुलाकर आँखों को बन्द करके, ठोड़ी को कण्ठकूप (गले के गढ़े) के साथ लगाइए। जितनी देर हो सके कुम्भक (साँस को भीतर रोकने की क्रिया) करने के बाद गर्दन को सम अवस्था में लाइए और दोनों आँखों से सामने देखते हुए नासिका रन्ध्रों (नथुनों) की राह से अन्दर की वायु धीरे-धीरे बाहर निकालिए।

लाभ—इससे गाल लाल हो जाते हैं। कान्ति व आकर्षण बढ़ते हैं। दाँत मज़बूत होते हैं। मुँह की बदबू, पीप, पायरिया आदि दूर हो जाते हैं। चेहरे के कील, मुहाँसे, छाइयाँ दूर होते हैं। कृत्रिम (बनावटी) मेक-अप (शृंगार-प्रसाधन) की आवश्यकता नहीं रहती।



चित्र 24

7. नेत्र शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पैर मिलाकर सहज खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक शरीर को सहज सीधा रखते हुए, गर्दन को पीछे की ओर झुकाकर खड़े रहिए।

क्रिया—दोनों आँखें पूरी तरह खोलिए—पलक न झपकते हुए, दृष्टि (नज़र) को (भीतर का पूरा बल लगाते हुए) दोनों भौंहों (भवों) के बीचोंबीच जमाइए। यदि आँखों को थकावट महसूस हो या आँसू बहने को हों, तो उससे पहले ही आँखें बन्द कर लीजिए। फिर आँखें खोलकर दृष्टि (नज़र) को भौंहों के बीच में जमाइए।

लाभ—इससे आँखों के सभी रोग दूर होते हैं। पढ़ते या काम करते समय अथवा रेल-बस आदि की यात्रा में जो नींद या ऊँघ (तंद्रा) आ जाती है और तब मन खो जाता है। वह दिन की बेकार निन्द्रा-तन्द्रा इस क्रिया द्वारा दूर होती है।

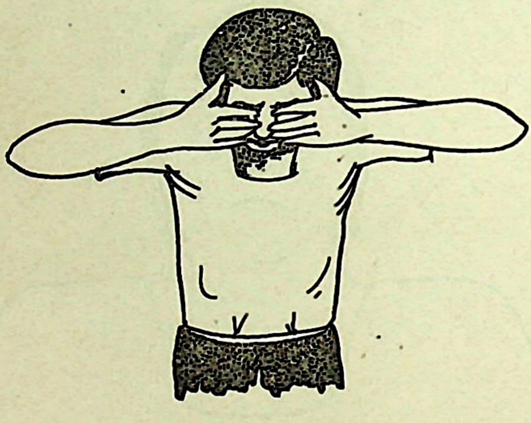


चित्र 25

8. कर्ण-शक्ति विकासक (1)

स्थिति—दोनों पाँवों को मिलाकर सहज सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक शरीर सीधा रहे। मुँह बन्द रखें। दोनों तर्जनी (अँगूठे के साथ वाली) उँगलियों से दोनों आँखें बन्द करें। दोनों हाथों की बीच की उँगलियों से दोनों नासारन्ध्र (नथुने) बन्द करें। दोनों अनामिक (सबसे छोटी उँगली के साथ वाली उँगलियों और कनिष्ठका (चीची) उँगलियों से मुँह बन्द करें। मुँह को काग की चोंच के समान बनाकर बाहर की वायु को भीतर खींचते हुए जालन्धर बन्द लगाइए। जितनी देर हो सके साँस को भीतर रोकते हुए गर्दन को सम अवस्था में लाते हुए दोंनों आँखें खोलिए और धीरे-धीरे भीतर की वायु को बाहर निकालिए। जब तक कुम्भक करें (साँस को भीतर रोके रहें) तब तक दोनों गाल अधिक से अधिक फूले रहें।

लाभ—कानों तथा कर्णमूल के सभी रोग दूर होते हैं। श्रवण (सुनने) को शक्ति बढ़ती है। बहरापन दूर हो जाता है।



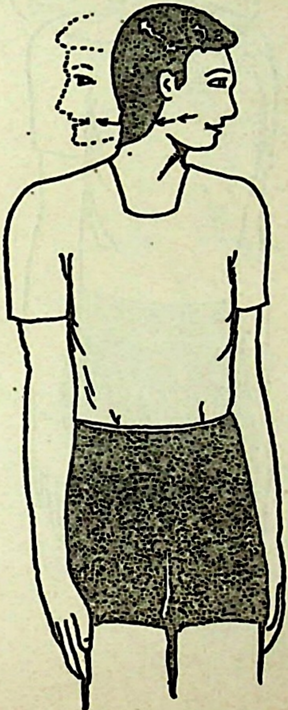
चित्र 26

9. ग्रीवा-शक्ति विकासक (1)

स्थिति– दोनों पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया (क)—गर्दन को ढीली करके पहले दाईं तरफ और फिर बाईं तरफ झटके से ले जाएँ। दस बार कीजिए।

क्रिया (ख)– दोनों पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक का शरीर सहज सीधा रहे। गर्दन को झटके के साथ पीछे ले जाइए (गर्दन का पिछला भाग पीछे मि न जाए)– फिर गर्दन को झटके के साथ आगे ले आइए जब गर्दन आगे लाएँ तो ठोड़ी कण्ठकूप (गले के गढ़े) से मिल जाए। साँस सहज साधारण गति से भीतर ले जाएँ और बाहर छोड़ें। दस बार कीजिए।



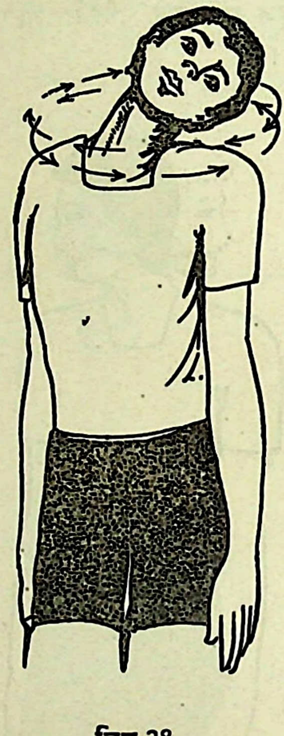
चित्र 27

10. ग्रीवा-शक्ति विकासक (2)

स्थिति—दोनों पाँवों को मिलाकर खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधे तक का शरीर सहज सीधा रहे। मुँह बन्द, आँखें खुली रहें।

क्रिया—ठोड़ी को कंठकूप (गले के गढ़े) से लगाकर गले को अकड़ाते हुए बाईं ओर से आवृत्ताकार (चक्राकार) घुमाते हुए पूर्व (पहले की) स्थिति में आ जाइए। श्वास-प्रश्वास साधारण रहे। पाँच बार कीजिए।

संकेत—गर्दन को घुमाते हुए कानों को कंधों से मिलाने का यत्न कीजिए।



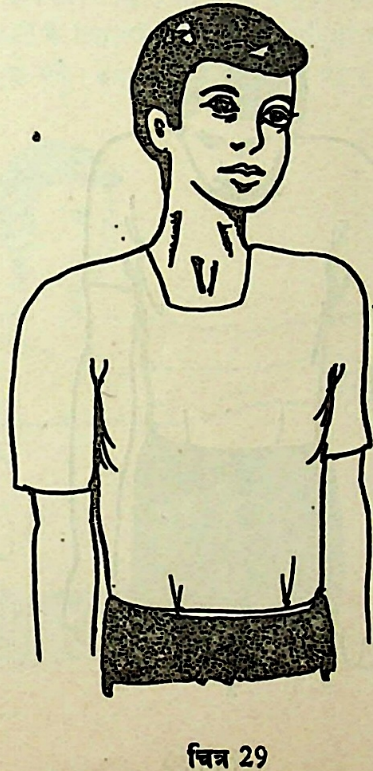
चित्र 28

11. ग्रीवा-शक्ति विकासक (3)

स्थिति—दोनों पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया—दोनों नासिका रन्ध्रों (नथुनों) से साँस भीतर इस प्रकार खींचिए कि गर्दन की सारी नसें उभरी हुई दिखाई दें, और जब साँस भीतर खींचें तो पेट फूले और जब साँस बाहर छोड़ें तो पेट पिचक जाए। पच्चीस बार कीजिए।

लाभ—तीनों प्रकार के ग्रीवा-शक्ति विकास के अभ्यास से गर्दन के सभी दोष, सारे विकार, सब रोग दूर हो जाते हैं। गर्दन का मोटापा कम होता है। गर्दन आकर्षक, मनोहर, सुडौल हो जाती है। टांसिल, कण्ठमाला, हंजीरें, गलगंड (गिल्लड़) आदि हों तो वे दूर हो जाते हैं। कंठ स्वर सुरीला मधुर, मादक बन जाता है।

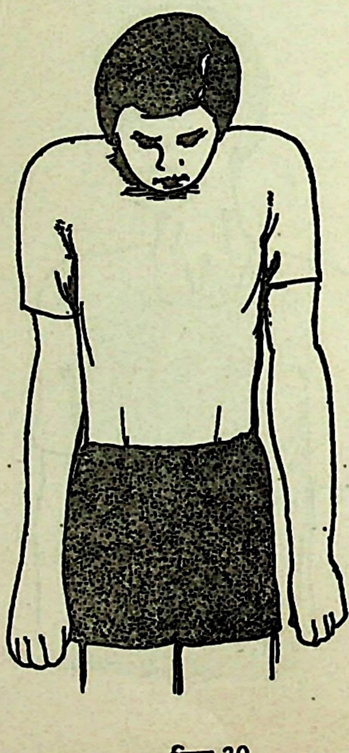


चित्र 29

12. स्कन्ध तथा बाहुमूल-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक सारा शरीर सीधा रहे। मुट्ठियाँ बाँधिए—अंगूठे मुट्ठियों के अन्दर रहें।

क्रिया—मुख को काग की चोंच की भाँति बनाकर श्वास वायु अन्दर खींचिए। इसके साथ गाल फुलाते हुए ठोड़ी को कण्ठकूप (गले के गढ़े) में लगाइए। दोनों आँखें बन्द रहें। दोनों बाँहों को कड़ा करके बल और वेग के साथ ऊपर-नीचे इस तरह बार-बार ले जाइए जिस तरह बाईसिकल में पम्प द्वारा हवा भरते हुए ले जाते हैं। लेकिन बाँहें सीधी रहें और कंधे जहाँ तक हो सकें (अधिक से अधिक) ऊपर-नीचे जाएँ। क्रिया करते हुए श्वास भीतर रोके रखें।



चित्र 30

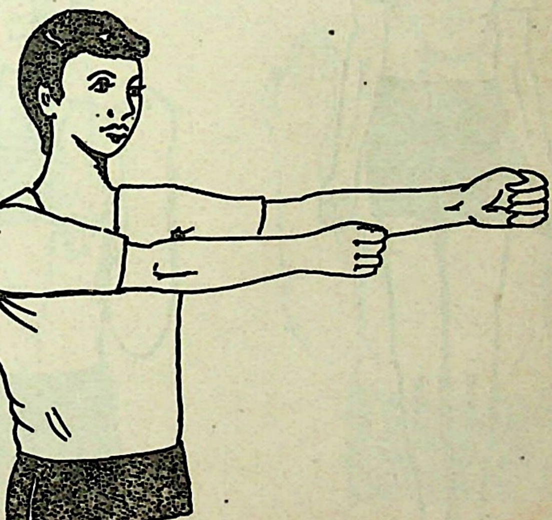
पूर्व (पहले की) स्थिति में आकर सीधे खड़े हो जाइए। दोनों आँखें खोलिए और धीरे-धीरे साँस को नासा-रन्ध्रों (नथुनों) से बाहर निकालिए। पाँच बार कीजिए।

लाभ—कंधे की हड्डियाँ और माँसपेशियाँ (मसल्ज़), नस-नाड़ियाँ विकार-रहित और सुडौल-सुन्दर हो जाएँगी। अंग-अंग पुष्ट होगा।

13. भुजबंध-शक्ति विकासक

स्थिति—पाँव मिलाकर सीधे सहज खड़े हो जाइए। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधिए—अंगूठे मुट्ठियों के अन्दर रहें। भुजाओं (बाँहों) को कोहनी से इस तरह मोड़िए कि 90° का कोण बन जाए।

क्रिया—अब दोनों हाथों को बल और वेग सहित वक्ष (छाती) के सामने से झटके के साथ ले जाएँ और फिर पीछे ले आएँ। पीछे हाथ लाते समय कोहनी पूर्व स्थिति से ज़रा भी पीछे न हटे। जब बाँहें आगे बढ़ाएँ तो भुजाएँ (बाँहें) पृथ्वी के समानांतर रहें और मुट्ठियाँ सीधी रहें। अंगूठे वाला भाग ऊपर की तरफ रहे। श्वास-गति साधारण रहे।

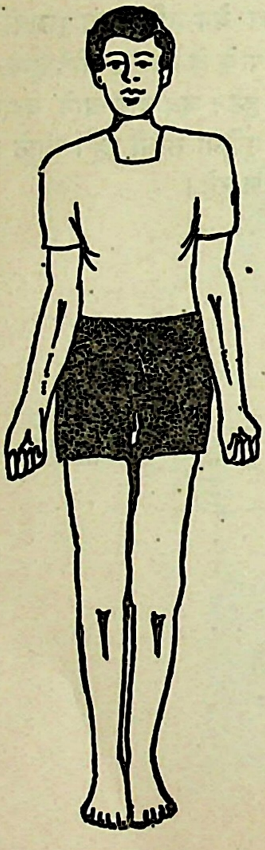


चित्र 31

लाभ—बाँहों के विकार—दुर्बलता, कुरूपता आदि नष्ट होते हैं। बाँहें हृष्ट-पुष्ट और सुन्दर बनती हैं। बाँहों का मोटापा दूर होता है। बाँहों की शिथिलता दूर होकर बाँहें कस जाती हैं। पुलिस, सेना व लाठी का अभ्यास करने वालों के लिए बहुत लाभकारी है।

14. कोहनी-शक्ति विकासक

स्थिति (क)—(1) पैर आपस में मिले रहें, (2) पैरों से सिर तक शरीर सहज स्थिति में सीधा रहे, (3) ढीली मुट्ठियाँ बाँधें, अंगूठे भीतर रहें। चित्र में दिए अनुसार मुट्ठियाँ रखें। जैसा कि चित्र 32 में दिया है।



चित्र 32

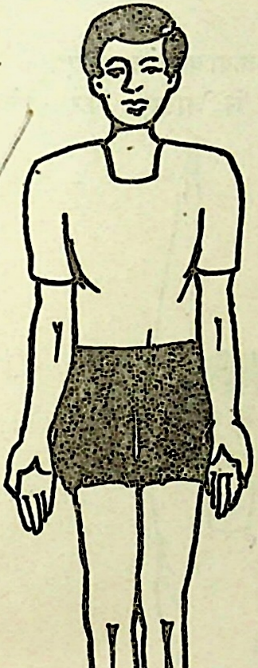


चित्र 33

क्रिया (क)—कोहनी से आगे की बाँह (अग्रबाहु) को इस तरह झटके से ऊपर लाइए जैसा चित्र 33 में दिया है। हाथ को नीचे लाते हुए उसे पूर्व स्थिति के सदृश ही रखें। पच्चीस बार करें।

स्थिति (ख)—दोनों पाँवों को आपस में मिलाते हुए इस तरह खड़े होइए कि पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज सरलता से सीधा रहे। दोनों हाथ खुले रहें—उँगलियाँ परस्पर सटी हुई रहें—हथेलियाँ सामने की ओर रहें। चित्र 34 देखिए।

क्रिया (ख)—कोहनी से आगे की बाँह (अग्रबाहु) को झटके के साथ इस तरह ऊपर लाइए जैसा चित्र 35 में दिखाया गया है। ध्यान रहे कि हाथ ऊपर-नीचे जाते हुए कंधों और जाँघों को न छुएँ।



चित्र 34



चित्र 35

लाभ—कोहनी के विकार दूर होते हैं। जोड़ पुष्ट और दृढ़ होते हैं। नस-नाड़ियों में रक्त-संचार ठीक होता है। कोहनी से अगले भाग (अग्रबाहु) में शक्ति-बल की प्राप्ति होती है। भुजाएँ पुष्ट तथा आकर्षक होती हैं।

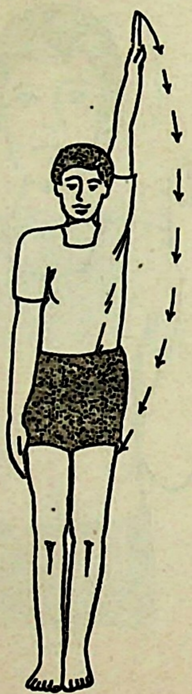
15. भुजबली-शक्ति विकासक

स्थिति--दोनों पाँव आपस में मिलाइए। सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज स्थिति में रखिए।

क्रिया (1)—दाएँ हाथ को शिथिल रखिए। इसको गिद्ध के पंख की तरह नीचे से ऊपर ले जाइए, ऊपर से नीचे लाइए। हाथ का पंजा खुला रहे, उँगलियाँ परस्पर मिली रहें। हाथ जब ऊपर जाए तो हथेलियाँ बाहर की ओर रहें।

क्रिया (2)—बाएँ हाथ से दाएँ हाथ वाली क्रिया को दोहराइए।

क्रिया (3)—दोनों हाथ एक-साथ ऊपर ले जाइए—फिर नीचे



चित्र 36



चित्र 37

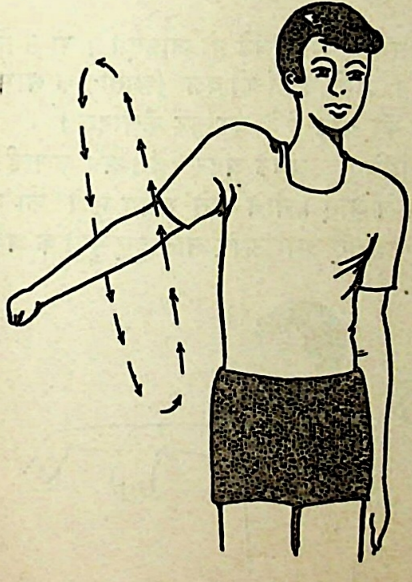
लाइए। दोनों हाथ परस्पर न मिलें, न छुएँ और सिर तथा जाँघों को न छुएँ।

लाभ—इससे बाहें पुष्ट, सुन्दर व सुडौल हो जाती हैं। निरन्तर के अभ्यास से हाथों में 10,000 मन वायु के बराबर शक्ति आ सकती है।

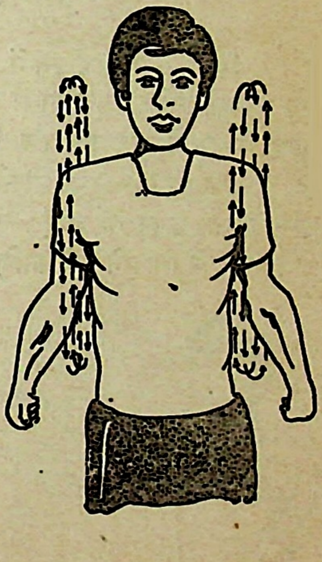
16. पूर्ण भुजा-शक्ति विकासक

स्थिति—पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज सीधा रहे। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधिए—अंगूठा अंदर रहे।

क्रिया (1)—दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधें। दोनों नथुनों से बाहर की वायु भीतर खींचिए। कुंभक कीजिए (साँस रोकिए)। अपनी दाईं बाँह को सामने से ऊपर की ओर आवृत्ताकार घुमाइए और वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर हाथ को सामने की तरफ झटके से फेंकिए। इसके साथ ही फुंकार के साथ नथुनों से वायु बाहर निकाल दीजिए। चित्र 38 देखिए।



चित्र 38



चित्र 39

क्रिया (2)—ऊपर (1) की सारी क्रिया अब दाईं बाँह उल्टी तरफ से घुमाते हुए कीजिए।

क्रिया (3) – (1) वाली क्रिया अब बाईं बाँह को आवृत्ताकार घुमाते हुए कीजिए और बाएँ हाथ की मुट्ठी छाती के सामने लाते हुए फुंकार के साथ अन्दर रोकी हुई वायु दोनों नथुनों से बाहर फेंकिए।

क्रिया (4)—बाईं बाँह को उल्टी तरफ से घुमाते हुए (विपरीत आवृत्ताकार घुमाते हुए कीजिए।

क्रिया (5)—दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधिए। सामने की ओर से दोनों को आवृत्ताकार (चक्राकार) घुमाते हुए एक साथ वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर लाते हुए फुंकार के साथ अन्दर की वायु को दोनों नथुनों से बाहर फेंकिए।

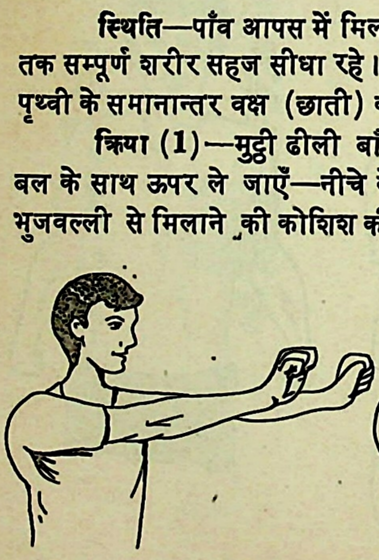
क्रिया (6)—(5) वाली क्रिया दोनों हाथों को विपरीत आवृत्ताकार (चक्राकार) घुमाते हुए कीजिए।

लाभ—वायु दोष दूर होते हैं। नाड़ियाँ पुष्ट और सबल होती हैं। हाथ सुडौल, कोमल व सुन्दर बनते हैं। (चित्र 39 देखिए)।

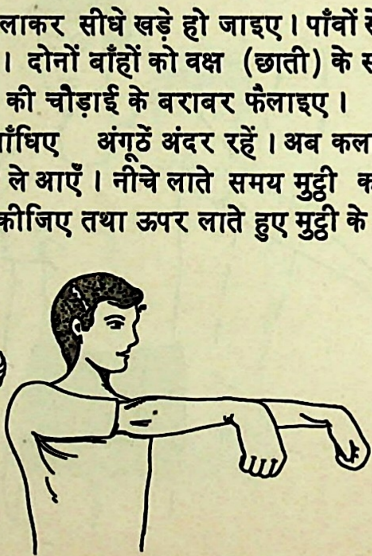
17. मणिबन्ध-शक्ति विकासक

स्थिति—पाँव आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सम्पूर्ण शरीर सहज सीधा रहे। दोनों बाँहों को वक्ष (छाती) के सामने, पृथ्वी के समानान्तर वक्ष (छाती) की चौड़ाई के बराबर फैलाइए।

क्रिया (1)—मुट्ठी ढीली बाँधिए अंगूठें अंदर रहें। अब कलाई को बल के साथ ऊपर ले जाएँ—नीचे ले आएँ। नीचे लाते समय मुट्ठी का मुँह भुजवल्ली से मिलाने की कोशिश कीजिए तथा ऊपर लाते हुए मुट्ठी के अगले



चित्र 40



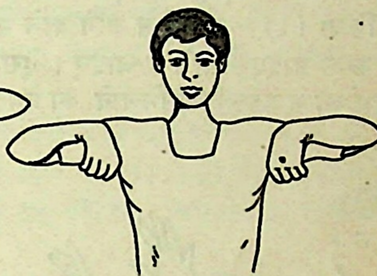
चित्र 41

भाग को भुजवल्ली से मिलाने की कोशिश कीजिए। वाँहों को जहाँ तक हो सके अकड़ाकर रखिए।

क्रिया (2)—भुजवंध को कंधे के सामने रखिए। भुजवल्लियों को समेटकर छाती की तरफ इस प्रकार लाइए कि भुजवल्ली भुजवंध के साथ कोहनी के स्थान पर 350° का कोण वनाएँ। अब भुजवंध (कलाई) को वल के साथ ऊपर लिखी (1) वाली सारी क्रिया करते हुए ऊपर ले जाइए—नीचे ले आइए। ऊपर-नीचे ले जाते समय मुट्ठी के अगले भाग को भुज-वल्ली से मिलाने की कोशिश करना न भूलें।



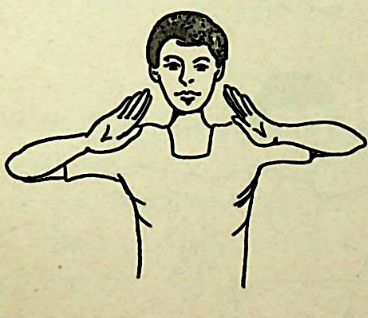
चित्र 42



चित्र 43

18. करपृष्ठ-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँवों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज सीधा रहे। दोनों हथेलियाँ खुली रहें—उँग-लियाँ परस्पर सटी हुई रहें। दोनों बाँहों को वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर रखते हुए खड़े रहिए।



चित्र 44



चित्र 45

क्रिया (1)—कलाई से अगले भाग को क्रिया 17 की तरह ऊपर-नीचे ले जाइए। चित्र सं॰ 44 देखिए।

क्रिया (2)—कोहनी मोड़कर इस क्रिया को कीजिए, जैसे क्रिया 17 (1) में किया था। चित्र सं॰ 45 देखिए।

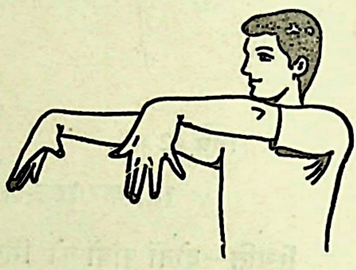
19. करतल-शक्ति विकासक

स्थिति—पैरों को आपस में मिलाकर खड़े हो जाइए। पैरों से सिर तक का भाग सहज सीधा रखिए। दोनों हाथों के पंजों को खोलकर उँगलियों को अलग-अलग रखिए और पृथ्वी के समानान्तर वक्ष (छाती) के सामने बाँहों को फैलाकर खड़े हो जाइए।

क्रिया (1)—कलाई से आगे वाले भाग को ऊपर लाइए—नीचे ले जाइए, ऊपर लाइए—नीचे ले जाइए। ऐसा करते समय उँगलियों के आगे वाले भाग को भुजवल्ली से मिलाने का प्रयत्न कीजिए। चित्र सं॰ 46 व 47 देखिए।



चित्र 46



चित्र 47

क्रिया (2)—पहले वाली स्थिति में खड़ हो जाइए। कोहनी को



चित्र 48



चित्र 49

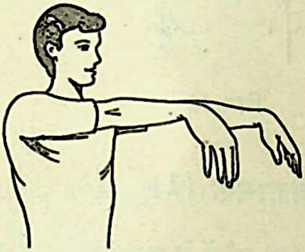
मोड़िए। उँगलियाँ अलग-अलग रहें। ऊपर-नीचे लाइए। इस क्रिया को करते समय ऐसा लगे जैसे उँगलियाँ भुजवल्ली से मिलने जा रही हों। चित्र सं० 48 व 49 देखिए।

20. अँगुलीमूल-शक्ति विकासक

स्थिति—पैर आपस में मिलाकर खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक का भाग सहज सीधा रहे। हाथों के पँजों को पूरी तरह खोलकर कलाई से अगले भाग को सीधा रखते हुए बाँहों को वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैलाइए।

क्रिया (1)—कलाई से पिछले भाग को पूरी तरह बल से कड़ा करते हुए आगे के भाग को ढीला रखिए। इस क्रिया को आरम्भ में पाँच मिनट तक कीजिए। चित्र सं० 50 देखिए।

क्रिया (2)—कलाई से आगे वाले भाग को क्रिया 20 (1) की तरह ढीला रखते हुए कोहनी को मोड़कर ऊपर 20 (1) वाली क्रिया दोहराइए। इस क्रिया को आरम्भ में पाँच मिनट तक कीजिए। चित्र सं० 51 देखिए।



चित्र 50



चित्र 51

21. अँगुली-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पैर आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए—पैरों से सिर तक सारा शरीर सहज सीधा रहे। दोनों भुजाएँ वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैलाइए—उँगलियाँ अलग-अलग फैली रहें।

क्रिया (1)—उँगलियों को ऐसे बनाइए जैसे साँप का फन होता है। कंधे से उँगली के अगले भाग तक पूरी तरह कड़ा रहना चाहिए। इस क्रिया में इतना बल लगाइए कि कंधे से उँगली का अग्रभाग तक काँप-सा जाए।

अधिक बल न लगाया, तो विशेष लाभ नहीं होगा। आरम्भ में पाँच मिनट कीजिए। (चित्र 41)

क्रिया (2)—पहले वाली स्थिति में खड़े हो जाइए। दोनों कुहनियाँ मोड़िए। पूरे बल के साथ उँगली के अग्रभाग को ऐसे बनाइए जैसे साँप का फन होता है। आरम्भ में पाँच मिनट तक कीजिए। (चित्र 53)।

लाभ—17 से 21 तक के यौगिक सूक्ष्म व्यायामों द्वारा कलाई, कर-पृष्ठ (हाथ का पिछला भाग), करतल (हथेली), उँगलियाँ सभी पुष्ट और बलवान होते हैं। हाथों में बड़ी शक्ति आ जाती है। मनोवता नाड़ी की दिव्य ज्योति संपूर्ण शरीर को कांतिमान बना देती है।



चित्र 52



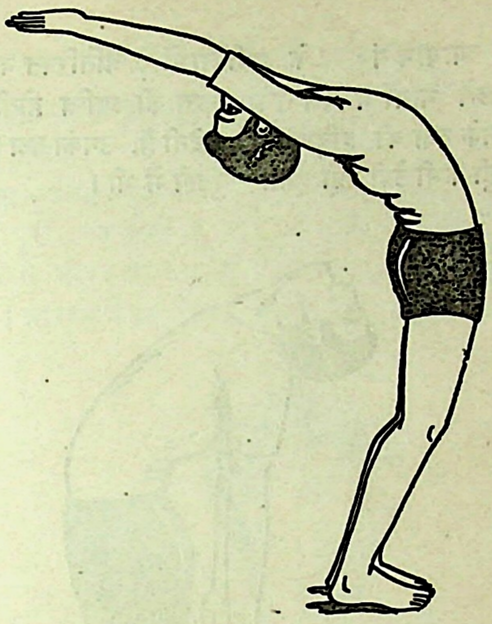
चित्र 53

22. वक्ष: स्थल-शक्ति विकासक (1)

स्थिति—(1) दोनों पाँव मिलाइए। (2) पाँवों से कमर तक का भाग सीधा रखिए। (3) दोनों हाथों की मुट्ठियाँ खुली रखें। (4) हाथों की उँगलियाँ आपस में सटी रहे। करपृष्ठ (हाथ का पिछला भाग) सामने की ओर रहे।

क्रिया – दोनों हाथों को आवृत्ताकार आगे से ऊपर उठाते हुए पीछे ले जाइए। साथ-साथ नथुनों से साँस अंदर खींचते हुए वक्ष:स्थल (छाती) पूरी तरह पीछ झुकाइए। कुछ देर इसी स्थिति में रहिए। फिर पहले वाली स्थिति में आ जाइए। आरम्भ में पाँच बार कीजिए। (चित्र 54)

लाभ—इस क्रिया से फुफुस (फेफड़े) साफ होते हैं। कफ आदि दोष दूर होते हैं। छाती चौड़ी हो जाती है। वक्ष बलवान् हो जाता है। राजयक्ष्मा, खाँसी, दमा आदि बीमारियाँ दूर होती हैं। फेफड़ों में वायु संचार और रक्त



चित्र 54

शुद्धि के लिए विद्यमान 7.5 करोड़ छिद्र शुद्ध होते हैं। इससे रक्त (खून) की शुद्धि होती है।

23. वक्षःस्थल-शक्ति विकासक (2)

स्थिति—दोनों पाँव आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज सीधा रहे। हथेलियों को अन्दर की ओर रखिए।

क्रिया—नासारंध्रों (नथुनों) से साँस अन्दर खींचने के साथ-साथ र के ऊपरी भाग को जहाँ तक हो सके बल लगाकर पीछे की ओर तथा साथ ही हाथों को जितना हो सके पीछे (नीचे) ले जाइए। देर इसी स्थिति में रुकने के अनन्तर दोनों नथुनों से साँस बाहर

छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाइए। आरम्भ में पाँच बार कीजिए। (चित्र 55)

लाभ—व्यायाम सं० 22 के सभी लाभों के अतिरिक्त वक्ष (छाती) के अगले और पिछले भागों में बल तथा दृढ़ता की प्राप्ति होती है। बाहुबल बढ़ता है। जिनके वक्ष की हड्डियाँ दिखाई देती हैं, उनका वक्ष पुष्ट हो जाता है। रीढ़ की हड्डी कभी टेढ़ी नहीं होती—बुढ़ापे में भी।



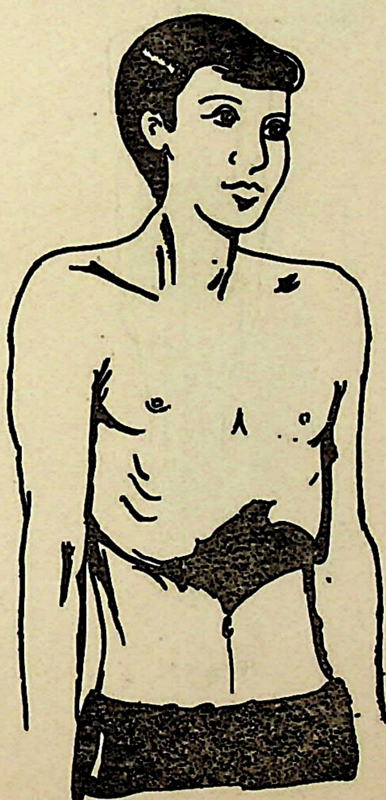
चित्र 55

24. उदर-शक्ति विकासक (1)

(अजगरी अथवा उड्डियान बंध)

स्थिति—दोनों पैर आपस में मिलाइए। पैरों से सिर तक सादा शरीर सहज सीधा रखिए।

क्रिया—दोनों नथुनों से धीरे-धीरे अजगर की तरह साँस अन्दर खींचते हुए पेट को पूरी तरह फुलाइए। कुछ देर साँस को इसी स्थिति में रोककर दोनों नथुनों से भीतर की वायु धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए उदर (पेट) को पिचकाइए। आरम्भ में इस क्रिया को पाँच वार कीजिए। (चित्र 56)

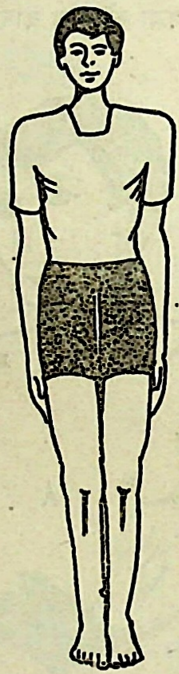


चित्र 56

25. उदर-शक्ति विकासक (2)

स्थिति—पाँव आपस में मिले रहें। पैरों से कंधों तक का भाग सहज सीधा रखते हुए गर्दन की सम अवस्था से आधा अंगुल ऊपर उठाकर खड़े रहिए।

क्रिया—दोनों नथुनों द्वारा तीव्र वेग से वायु (साँस) अन्दर खींचते हुए पेट को फुलाइए और फिर साँस बाहर छोड़ते हुए पेट को पूरी तरह पिचकाइए। आरम्भ में 25 बार कीजिए। (चित्र 57)

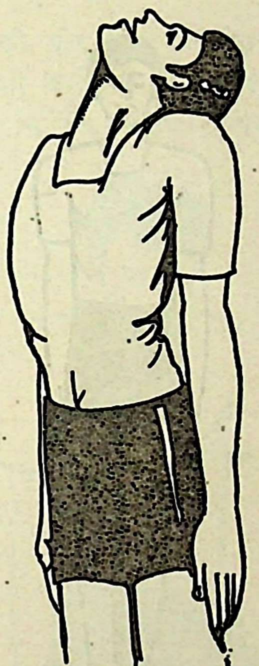


चित्र 57

26. उदर-शक्ति विकासक (3)

स्थिति – दोनों पाँव मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँवों से कंधों तक शरीर का भाग बिल्कुल सीधा रहे—सिर को पूरी तरह पीछे झुकाइए।

क्रिया - दोनों नथुनों से तीव्र वेग के साथ साँस भीतर खींचिए और छोड़िए। साँस अन्दर लेते समय पेट फुलाइए और साँस बाहर छोड़ते समय पेट को पिचकाइए। आरम्भ में 25 बार कीजिए।

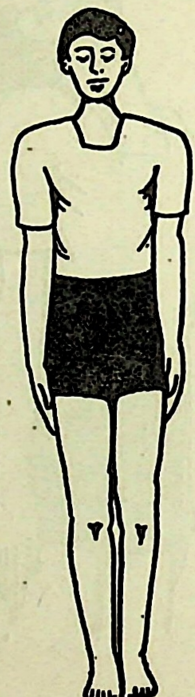


चित्र 58

27. उदर-शक्ति विकासक (4)

स्थिति–दोनों पाँव मिलाकर खड़े हो जाइए—पाँवों से कंधों तक का भाग सहज सीधा रहे। पाँवों से डेढ़ गज की दूरी पर देखते हुए खड़े रहिए।

क्रिया—दोनों नथुनों द्वारा तीव्र वेग से साँस अन्दर खींचिए और इसके साथ ही पेट को फुलाइए—अब साँस को बाहर छोड़िए और पेट को पिचकाइए। 25 बार कीजिए।



चित्र 59

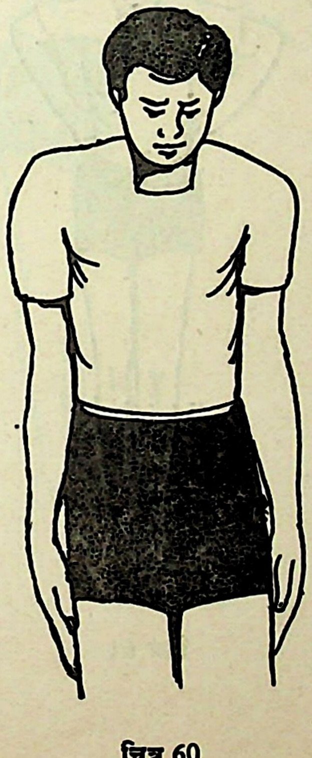
28. उदर-शक्ति विकासक (5)

(जालन्धर बन्ध)

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर खड़े हो जाइए—पाँवों से कंधों तक शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया—मुख को काक-चोंच की तरह बनाकर बाहर की वायु मुँह के द्वारा भीतर खींचते हुए ठोड़ी को कंठकूप (गले के गढ़े) के साथ लगाइए। कुंभक कीजिए (साँस अन्दर रोकिए)—आँखें बंद रखिए—गाल फूले हुए रहें।

इसके बाद सामने की ओर देखते हुए भीतर की वायु को धीरे-धीरे बाहर छोड़िए। साँस इतनी आहिस्ता छोड़िए कि साँस का शब्द कानों से सुनाई न पड़े। प्रारम्भ में पाँच बार कीजिए। (चित्र 60)

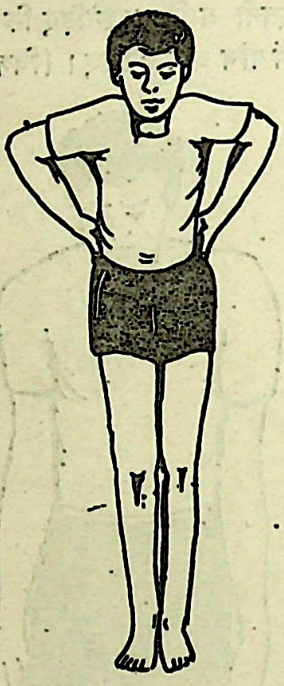


चित्र 60

29. उदर-शक्ति विकासक (6)

स्थिति—दोनों पैर आपस में मिलाकर रखिए—पैरों से कटि (कमर) तक का भाग सहज सीधा रहे। कमर के ऊपरी भाग को कुछ आगे की तरफ झुकाते हुए, दोनों को हाथों को कमर पर इस प्रकार रखिए कि चारों उँगलियाँ पीछे की तरफ रहें और अंगूठा आगे की तरफ रहे।

क्रिया—दोनों नथुनों से तीव्र वेग के साथ साँस भीतर खींचिए तथा बाहर छोड़िए—साँस भीतर खींचते समय पेट को फुलाइए—साँस बाहर छोड़ते समय पेट को पिचकाइए। आरम्भ में 25 बार कीजिए। (चित्र सं० 61)



चित्र 61

30. उदर-शक्ति विकासक (7)

स्थिति—दोनों पाँव परस्पर मिलाकर खड़े हो जाइए। कमर पर हाथ रखिए—उँगलियाँ पीछे की ओर तथा अंगूठा आगे की ओर रहे। कमर से ऊपर के शरीर-भाग को इतना आगे झुकाइए कि नाभि पर 90° का कोण बने।

क्रिया—दोनों नथुनों से तीव्र वेग के साथ साँस अन्दर खींचें—इसके साथ पेट फुलाएँ। फिर धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़िए इसके साथ पेट पिचक जाए। 25 बार कीजिए।

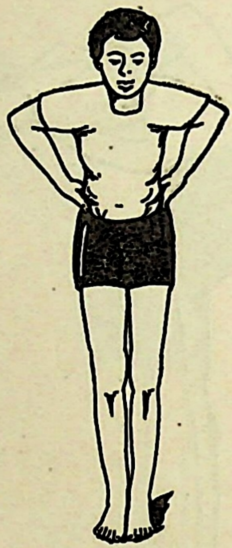


चित्र 62

31. उदर-शक्ति विकासक (8)

स्थिति – दोनों पैरों को परस्पर मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए– दोनों हाथ कमर पर रखिए—उँगलियाँ पीछे की ओर तथा अंगूठे आगे की ओर। कमर के ऊपरी भाग को थोड़ा-सा आगे झुकाइए।

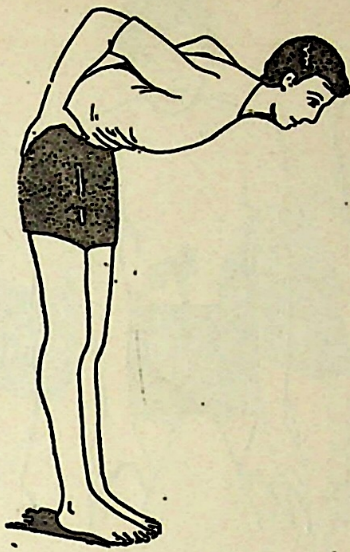
क्रिया—दोनों नथुनों (नासा-रंध्रों) से साँस बड़े तीव्र वेग से अन्दर खींचते हुए पेट को फुलाइए। साँस को जितनी देर अन्दर रोक सकें, रोकिए। इसके बाद धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़िए– पेट पूरी तरह पिचक जाए। पाँच बार कीजिए।



चित्र 63

32. उदर-शक्ति विकासक (9)

स्थिति– दोनों पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। कमर पर हाथ रखिए—उँगलियाँ पीछे की तरफ और अंगूठे सामने की तरफ रहें। अब कमर से ऊपर के भाग को आगे की तरफ इतना झुकाइए कि नाभि के पास 90° का कोण बन जाए।

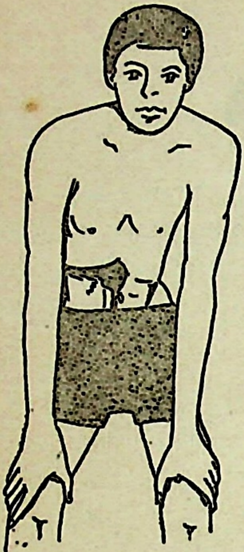


चित्र 64

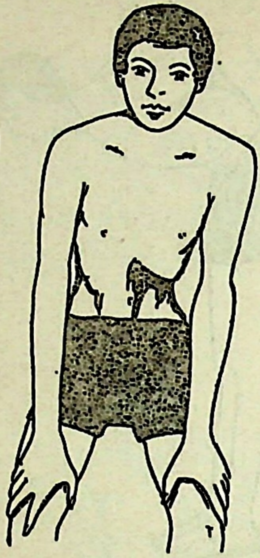
क्रिया—नथुनों से साँस को बाहर निकालकर पेट को पिचकाएँ-फुलाएँ-पिचकाएँ-फुलाएँ—जल्दी-जल्दी, बारबार यही क्रिया दोहराएँ। जब साँस लेने की इच्छा हो, तब फिर दोनों नासारंध्रों (नथुनों) से साँस अन्दर भर लीजिए। इस क्रिया को दोहराइए। जब तक क्रिया समाप्त न हो जाए, तब तक कमर की स्थिति वैसी ही रहेगी। जैसी इस व्यायाम के आरम्भ में बताई गई है। आरम्भ में पाँच बार कीजिए। रेचक करके जितनी देर क्रिया की जाती है या कुंभक (साँस रोक) करके, जो क्रिया की जाती है, वह एक बार गिनी जाती है।

33. उदर-शक्ति विकासक (10)

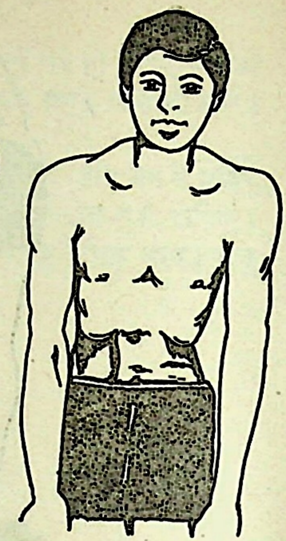
स्थिति—दोनों पाँव आपस में मिलाकर खड़े हो जाइए। पाँवों से कमर तक का भाग सहज सीधा रहे। कमर पर हाथ रखिए—उँगलियाँ पीछे की ओर तथा अंगूठे आगे की ओर रहें। कमर के ऊपरी भाग को आगे की ओर इतना झुकाइए कि नाभि के पास 90° का कोण बन जाए।



चित्र 65



चित्र 66



चित्र 67

क्रिया—नथुनों से भीतर की साँस को बाहर निकालिए—पेट को पिचकाइए (पूर्ण उड्डियान लगाइए)। अब दोनों हाथों पर कुछ बल लगाते हुए पेट की नौलि निकालिए तथा बाएँ और दाएँ दोनों ओर नल को चक्राकार घुमाइए। आरम्भ में पाँच बार कीजिए।

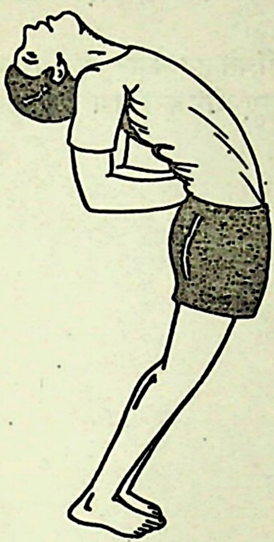
जब साँस लेने की इच्छा हो, तब फिर से दोनों नथुनों से धीरे-धीरे पूरी तरह साँस अन्दर भर लीजिए। इस क्रिया को बारंबार कीजिए। क्रिया संपूर्ण होने तक कमर की स्थिति वही रहेगी।

34. कटि-शक्ति विकासक (1)

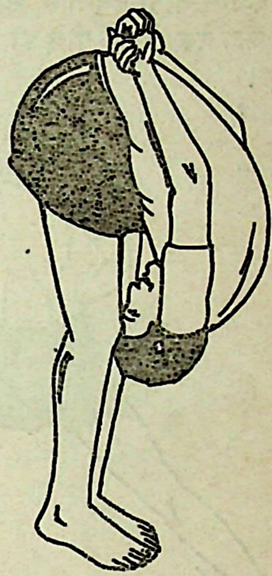
स्थिति (1)—दोनों पाँव मिलाकर खड़े हो जाइए। पाँवों से कमर तक का भाग सहज सीधा रहे। दाएँ हाथ की मुट्ठी बन्द कीजिए—अंगूठा अन्दर रहे। अब दाएँ हाथ को कमर के पिछले भाग पर टिकाते हुए, बाएँ हाथ से दाएँ हाथ की कलाई को पकड़िए।

क्रिया (1)—दोनों नथुनों से धीरे-धीरे साँस अन्दर खींचते हुए कमर से ऊपर के शरीर को जहाँ तक हो सके, पीछे झुकाइए—कुछ देर इसी स्थिति में रुकिए। इसके बाद दोनों नथुनों से साँस बाहर निकालते हुए सिर को

घुटनों से लगाइए। आरम्भ में इस क्रिया को पाँच वार कीजिए (चित्र 68 और 69)



चित्र 68



चित्र 69

स्थिति (2)—दोनों पाँव आपस में मिलाते हुए खड़े हो जाइए—पाँवों से कमर तक का भाग सहज सीधा रहे—बाएँ हाथ की मुट्ठी बाँधिए। अंगूठा मुट्ठी के अन्दर रखिए। अब बाएँ हाथ को कटि (कमर) के पिछले भाग पर टिकाकर दाएँ हाथ से बाएँ हाथ की कलाई पकड़िए।

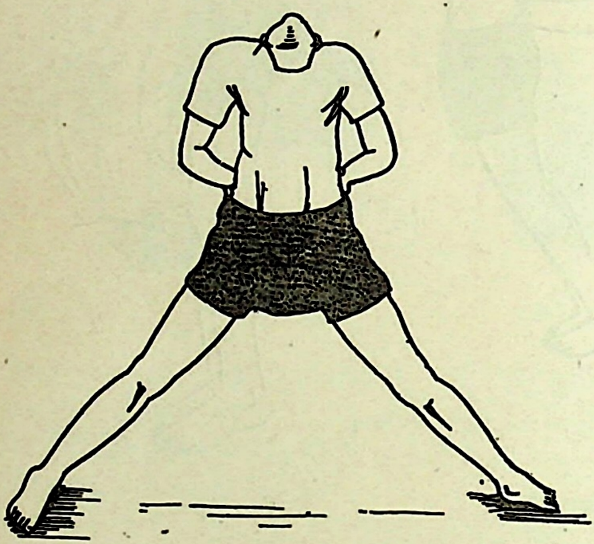
क्रिया (2)—दोनों नथुनों से धीरे-धीरे साँस अन्दर लेते हुए कमर से ऊपर के शरीर को जहाँ तक हो सके, पीछे की ओर झुकाइए—कुछ देर इसी स्थिति में रुकिए। फिर दोनों नथुनों से साँस बाहर छोड़ते हुए सिर को घुटनों से लगाइए। आरम्भ में पाँच वार कीजिए।

विशेष— यह (2) क्रिया सर्वथा क्रिया (1) के समान है। केवल क्रिया (1) में बाएँ हाथ से दाएँ हाथ की कलाई पकड़ी जाती है और क्रिया (2) में दाएँ हाथ से बाएँ हाथ की कलाई पकड़ी जाती है; अतः क्रिया (2) के चित्र को देने की आवश्यकता नहीं।

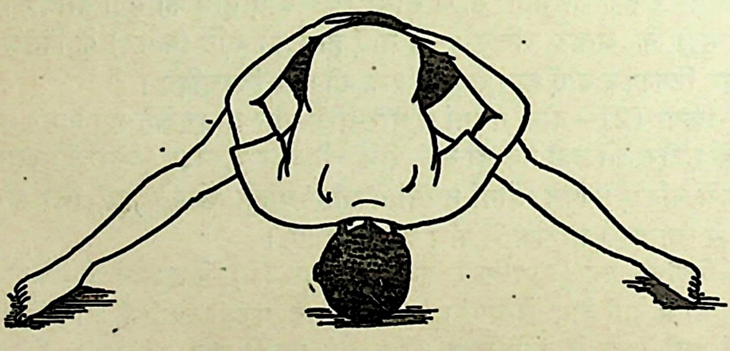
35. कटि-शक्ति विकासक (2)

स्थिति—दोनों पाँवों को जहाँ तक हो सके दाएँ-बाएँ फैलाकर दोनों हाथ कटि (कमर) पर इस तरह रखिए कि उंगलियाँ पीछे (पीठ) की ओर रहें और दोनों अंगूठे आगे की ओर रहें।

क्रिया—दोनों नथुनों से साँस भीतर खींचते हुए कमर के ऊपर वाले भाग को जहाँ तक हो सके पीछे की तरफ ले जाइए और कुछ क्षण इसी स्थिति में रहिए।



चित्र 70



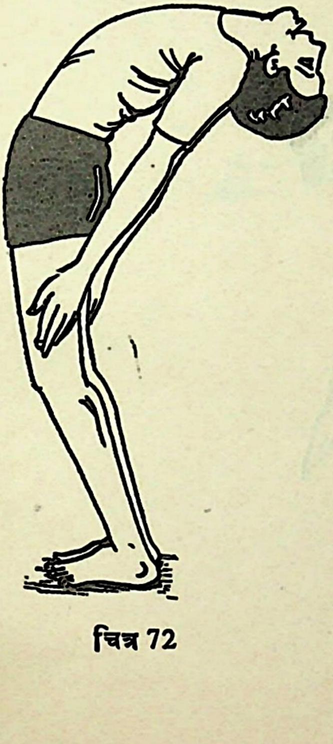
चित्र 71

इसके बाद नथुनों से धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ते हुए, कमर से ऊपरी भाग को आगे की तरफ इतना झुकाइए कि सिर पृथ्वी से लग जाए। आरम्भ में पाँच बार कीजिए।

36. कटि-शक्ति विकासक (3)

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर सीधे हो जाइए—पैरों से सिर तक का सारा शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया—दोनों नथुनों तेजी से साँस भीतर खींचते हुए कमर के ऊपर के शरीर को झटके के साथ जहाँ तक हो सके पीछे की तरफ झुकाइए। इसके बाद तेज़ी से साँस छोड़ते हुए सिर को झटके के साथ आगे की ओर झुकाकर, सिर को घुटनों के साथ लगाइए।



चित्र 72



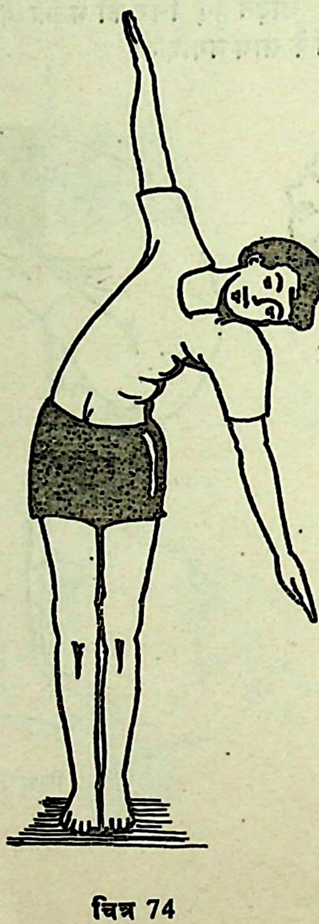
चित्र 73

37. कटि-शक्ति विकासक (4)

स्थिति (1)—दोनों पाँव मिलाइए—पाँवों से कमर तक का भाग सहज सीधा रहे—अब दोनों हाथों को गिद्ध-पंखों की तरह फैलाकर खड़े रहिए।

क्रिया (1)—दोनों हाथों को गिद्ध-पंखों की तरह फैलाकर कमर से ऊपर के भाग को जहाँ तक संभव हो, बाईं तरफ झुकाइए। इसके बाद शनैः शनैः ऊपर की ओर उठते हुए सीधे खड़े हो जाइए।

इसके बाद दोनों हाथों को गिद्ध-पंखों की तरह फैलाकर कमर से ऊपर के भाग को जहाँ तक संभव हो दाईं तरफ झुकाइए।



चित्र 74

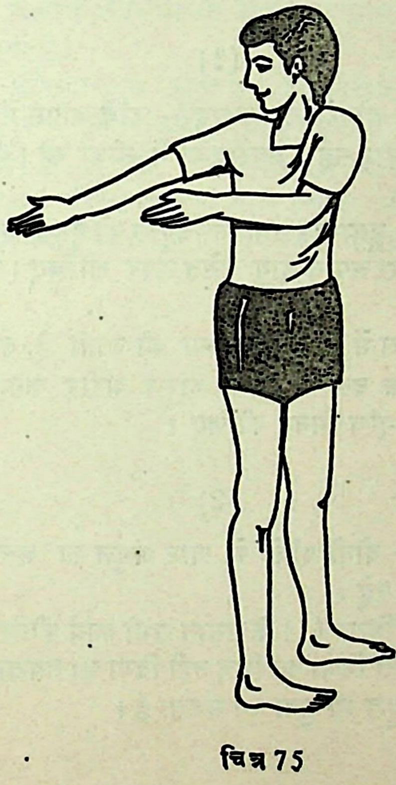
यह एक वार क्रिया पूरी हुई। प्रारम्भ में पाँच वार कीजिए।

ध्यान रहे—क्रिया करते हुए हाथ की स्थिति ज़रा भी ऊँची-नीची न होने पाए तथा कमर से ऊपर के भाग को ज़रा भी आगे या पीछे न झुकाइए। क्रिया करते समय ऐसा प्रयत्न कीजिए कि हाथ सीधा रहने पर भी पिंडली से मिल जाए।

38. कटि-शक्ति विकासक (5)

स्थिति—दोनों पाँवों में एक हाथ की दूरी रखकर खड़े हो जाइए।

क्रिया (1)—नथुनों द्वारा वेग के साथ साँस अन्दर खींचते हुए कमर से ऊपर के शरीर-भाग को दोनों हाथों के साथ अर्धचक्राकार घुमाते हुए दाईं ओर साँस बाहर छोड़िए।



चित्र 75

क्रिया (2)—नथुनों द्वारा वेग के साथ साँस अन्दर खींचते हुए कमर से ऊपर के शरीर-भाग को दोनों हाथों के साथ अर्धचक्राकार घुमाते हुए बाईं तरफ साँस बाहर छोड़िए। चित्र 75)

लाभ—कटि-विकासक पाँचों व्यायामों से शरीर सुडौल व सुंदर हो जाता है। कमर पतली हो जाती है। मोटापा कम हो जाता है। कमर के हर प्रकार के दर्द आदि दूर हो जाते हैं। कद बढ़ जाता है। यहाँ तक कि 25-30 वर्ष की अवस्था तक कद कुछ बढ़ सकता है। ठिगनापन (बौनापन) दूर होता है। कमर मजबूत होती है। नाचने वालों के लिए यह व्यायाम वरदान है। सामान्य आदमी का भी शरीर सुडौल, पुष्ट और चेहरा कान्तिमय हो जाता है।

39. मूलाधार चक्र शुद्धि

(1)

स्थिति (1)—दोनों पैर मिलाइए—जाँघें आपस में सटी रहें—पाँवों से सिर तक सारा शरीर सहज अवस्थाओं में सीधा रहे। ग्रीवा (गर्दन) सम अवस्था में रहे।

क्रिया (1)—मूलाधार तथा नितंबपृष्ठ को दृढ़ता से मिलाइए। गुदा को भीतरी शक्ति द्वारा अपान वायु समेत ऊपर खींचिए। साधारण रीति से साँस लेते रहिए।

वस्तुतः (असल में) जब यह क्रिया की जाती है, तो साँस की गति रुक जाती है। अधिक बल लगाने के कारण शरीर काँपने-सा लगता है। आरम्भ में यह क्रिया पाँच मिनट कीजिए।

(2)

स्थिति (2)—दोनों पाँवों में चार अंगुल का अन्तर रखिए। सारा शरीर सम अवस्था में रहे।

क्रिया (2)—क्रिया (1) के समान सभी कार्य कीजिए।

विशेष—भीतरी क्रिया का चित्र नहीं दिया जा सकता।

लाभ—इससे वृद्ध भी युवा बन सकता है।

40. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र-शुद्धि

स्थिति—दोनों पाँवों के वीच में एक हाथ का अन्तर रखकर सीधे खड़े हो जाइए।

क्रिया—उपस्थ (मूत्र-इन्द्रिय) को गुदा समेत अन्दर की शक्ति से ऊपर की ओर खींचने का प्रयास कीजिए। जिस समय यह क्रिया की जाती है, उस समय वास्तव में साँस की गति रुक जाती है। इसमें वहुत वल लगता है, अतः पैरों, घुटनों, जाँघों आदि में कम्पन होने लगता है। इस क्रिया को भली-भाँति समझ लेने के वाद ध्यानपूर्वक करना चाहिए।

विशेष—मल-मूत्र त्यागने के लिए।

लाभ - मल-मूत्र त्याग के समय अपान वायु का सारा जोर नीचे की ओर होता है। इस क्रिया को ठीक उसका उल्टा करना है। अपान वायु ऊपर खींचने से मूलवन्ध लग जाता है। जव अपान वायु तथा प्राणवायु मिलते हैं, तो मल-मूत्र का क्षय होता है।

इस व्यायाम से मोटापा कम होता है। डायबिटीज अर्थात शूगर (मधुमेह), अर्श (ववासीर), भगंदर आदि रोग दूर होते हैं। जो यौन रोगों (आतशक, सुज़ाक आदि) से ग्रस्त हों, उनके लिए यह व्यायाम वरदान है। इससे वार-वार पेशाव आना और स्वप्नदोष आदि विकार भी दूर होते हैं। स्त्रियों के ल्यूकोरिया (सफेद पानी आना), प्रदर और यौनांगों के रोग दूर होते हैं

41. कुण्डलिनी-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव चार अँगुल की दूरी पर रख कर सीधे खड़े हो जाइए। सारा शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया (1)—पहले दाएँ पैर को नितम्ब पृष्ठ पर ज़ोर से मारें। फिर पैर को पूर्व स्थान पर रख दें।

क्रिया (2)—अब बाएँ पाँव को नितम्ब पृष्ठ पर जोर से मारें। फिर पाँव को पूर्व स्थान पर रख दें।

प्रारम्भ में पच्चीस बार कीजिए। (चित्र 76)

लाभ—इससे कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

विशेष—कुण्डलिनी नाम की आत्म शक्ति साँप के आकार वाली है। वह साढ़े तीन लपेट की गुंडरी (गोला) बांधे मूलाकार में सोई हुई है। जब तक यह सोई रहती है तब तक मनुष्य अज्ञानी रहता है। जब यह जाग



चित्र 76

उठती है, तो मनुष्य को सत्यज्ञान की प्राप्ति होती है। जब तक कुण्डलिनी जागृत नहीं होती, तब तक करोड़ों प्रकार के योगाभ्यास करने पर भी ज्ञान प्राप्ति नहीं होती।

42. जंघा-शक्ति विकासक (1)

स्थिति —दोनों पाँव मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँव से सिर तक शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया (1)—नथुनों से साँस अन्दर खींचते हुए दोनों हाथ ऊपर को ले जाइए। हथेलियाँ अन्दर की ओर रहें। इसके साथ ही पैरों के पंजों के बल कूदकर दोनों पैरों को फैलाइए।

अब नथुनों द्वारा साँस बाहर छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे लाइए तथा पंजों के बल कूदकर दोनों पैरों को भी मिलाइए।



चित्र 77

विशेष—नीचे हाथ लाते समय ध्यान रखें कि हाथ जाँघों को न छूने पाएँ। पैरों को फैलाते समय ध्यान रखें कि घुटने मुड़ने न पाएँ। प्रारम्भ में 25 बार कीजिए। (चित्र 77)

क्रिया (2)—पूर्व (क) की स्थिति में खड़े हो कर पहले साँस छोड़ते हुए हाथ ऊपर ले जाइए और पैरों को फैलाइए। अर्थात् यह क्रिया (1) से विपरीत है। प्रारम्भ में 25 बार। (चित्र 77)

43. जंघा-शक्ति विकासक (2)

स्थिति (1)—दोनों पैरों को आपस में मिलाइए। पैरों से कंधों तक शरीर सहज स्थिति में सीधा रहे। गर्दन समावस्था में रहे।

क्रिया (1)—नथुनों द्वारा साँस भीतर खींचते हुए दोनों हाथों को वक्ष (छाती) के सामने फैलाइए और पृथ्वी के समानान्तर हाथों को फैलाये हुए ही धीरे-धीरे नीचे की ओर बैठिए। जब जाँघें पृथ्वी के समानान्तर आ जाएँ तो इसी स्थिति में जितनी देर संभव हो, रुकने का प्रयास कीजिए। घुटने, जाँघें आदि परस्पर मिले रहें।

इसके बाद नथुनों से वायु बाहर छोड़ते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए पूर्व स्थिति में खड़े हो जाइए। (चित्र 78)

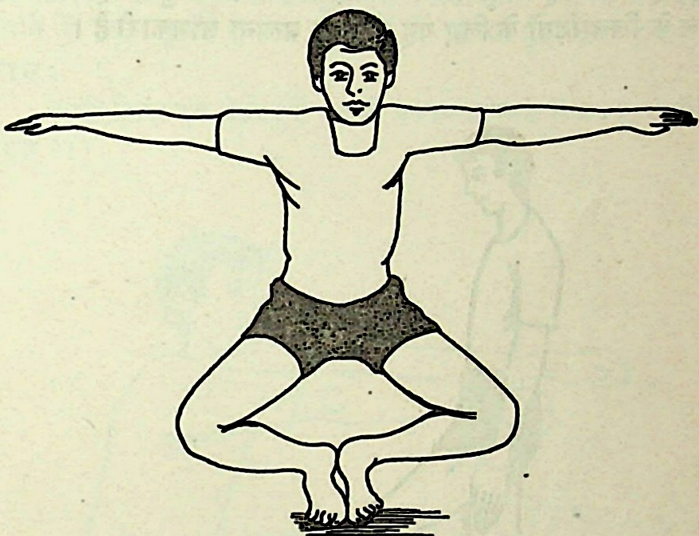


चित्र 78

स्थिति (ख)—दोनों पैर आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पैरों से सिर तक सारा शरीर सहज स्थिति में सीधा रहे। अब दोनों हाथों को कंधों के सामने गिद्ध-पंख की तरह फैलाकर पैरों के पंजों के बल खड़े रहिए।

क्रिया (ख) —दोनों नथुनों द्वारा साँस भीतर खींचते हुए, धीरे-धीरे घुटनों को भी बगल में (आजू-बाजू) फैलाते हुए इतना नीचे बैठिए कि नितंब एड़ियों से कुछ ऊँचा रहे। जितनी देर कुंभक कर सकें (सांस रोक सकें) कीजिए इसके बाद नथुनों द्वारा साँस को धीरे-धीरे बाहर छोड़ते हुए सीधे खड़े हो जाइए और हाथ नीचे ले आइए। (चित्र 79)

लाभ – इससे जाँघें पुष्ट, सुडौल व सुन्दर बनती हैं। जाँघों का मोटापा दूर होता है।



चित्र 80

44. जानु-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँव से सिर तक का सारा शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया—पिंडलियों से घुटनों पर बल लगाइए। घुटनों से ऊपर के जाँघ के भाग को सीधा रखते हुए आगे-पीछे झटका दीजिए। पहले दाएँ पैर से यह क्रिया कीजिए, फिर बाँएँ पैर से यही क्रिया कीजिए। क्रिया करते हुए एड़ी नितम्ब-पृष्ठ से अवश्य लगनी चाहिए। प्रारम्भ में दस बार कीजिए। (चित्र 80)

लाभ—इससे रक्त-संचार ठीक होने लगता है। आमवात (गठिया) रोग दूर हो जाता है। घुटनों के जोड़ बाई-बादी से मुक्त हो जाते हैं। फुटबाल के खिलाड़ियों के लिए यह व्यायाम अत्यन्त लाभकारी है।



चित्र 80

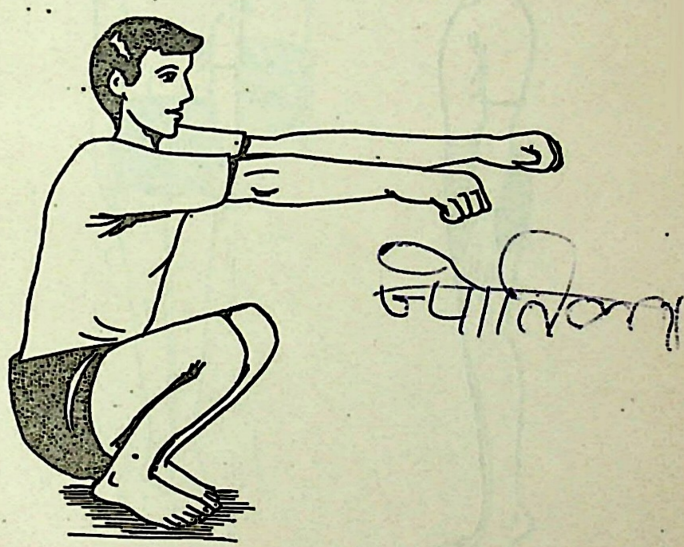
45. पिंडली-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पाँव मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पाँव से सिर तक समस्त शरीर सहज स्थिति में सीधा रहे।

क्रिया —दोनों नासा-रन्ध्रों (नथुनों) से धीरे-धीरे साँस अन्दर खींचने के साथ-साथ दोनों हाथों को वक्ष (छाती) के सामने पृथ्वी के समानान्तर फैलाते हुए बैठिए। बैठते हुए पैरों की एड़ियाँ पृथ्वी से सटी हुई रहें और दोनों घुटने परस्पर सटे रहें।

इसके बाद शीघ्र ही दोनों हाथों को आवृत्ताकार घुमाते हुए वक्ष (छाती) के सामने लाइए। उस समय हाथों को कोहनी से मोड़कर मुट्ठियाँ वक्ष (छाती) के सम्मुख और भुजबन्ध (कलाइयाँ) कंधे के बराबर रहें। फैलाने के बाद हाथों से वक्ष (छाती) से खींचते हुए फिर हाथ नीचे ले जाइए।

सारी क्रिया एक बार हुई। इसी प्रकार प्रारम्भ में 25 बार कीजिए। (चित्र 81)



चित्र 81

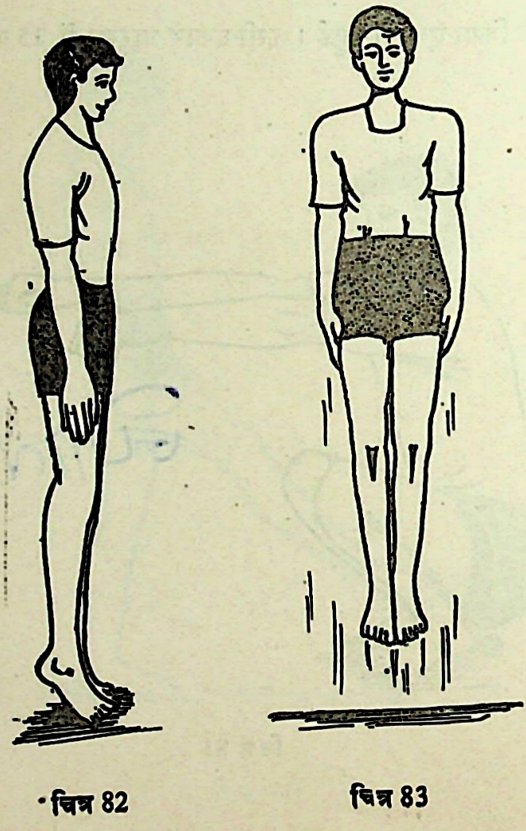
46. पाठमूल-शक्ति विकासक

स्थिति—दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए—शरीर सहज स्थिति में सीधा रहे। दोनों हाथ जाँघों से सटे रहें - हथेलियाँ अन्दर की ओर रहें।

क्रिया (1)—शरीर का सम्पूर्ण भार पैरों के पंजों पर डालते हुए स्प्रिंग की तरह ऊपर नीचे हिलाइए।

क्रिया (2)—पंजों के बल पर शरीर को सीधा रखते हुए जितना ऊँचा उछल सकें उछलिए। इस क्रिया में एड़ी से एड़ी और पंजे से पंजा मिला रहे।

लाभ—पिंडलियाँ, दृढ़ बलवान और सुन्दर बनती हैं। टखने मजबूत होते हैं।



चित्र 82 चित्र 83

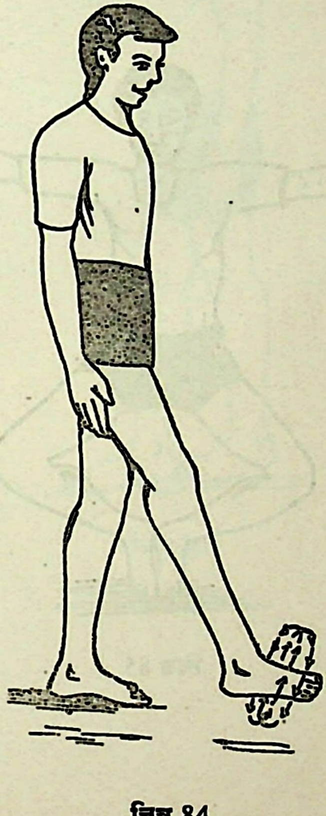
47. गुल्फ, पादपृष्ठ, पादतल-शक्ति विकासक

(टखने, पैरों के ऊपरी भाग, पैरों के निचले भागों की शक्ति बढ़ाने वाला)

स्थिति - दोनों पाँव परस्पर मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। पैरों से सिर तक सम्पूर्ण शरीर सहज सीधा रहे।

क्रिया—एक पाँव को दूसरे पाँव से एक हाथ आगे की तरफ बढ़ाकर पैर की संधि से पैर को दाएँ-बाएँ आवृत्ताकार (चक्राकार) घुमाइए।

अब ऊपर वाली क्रिया दूसरे पाँव से कीजिए। प्रारम्भ में दस बार कीजिए। (चित्र 84)



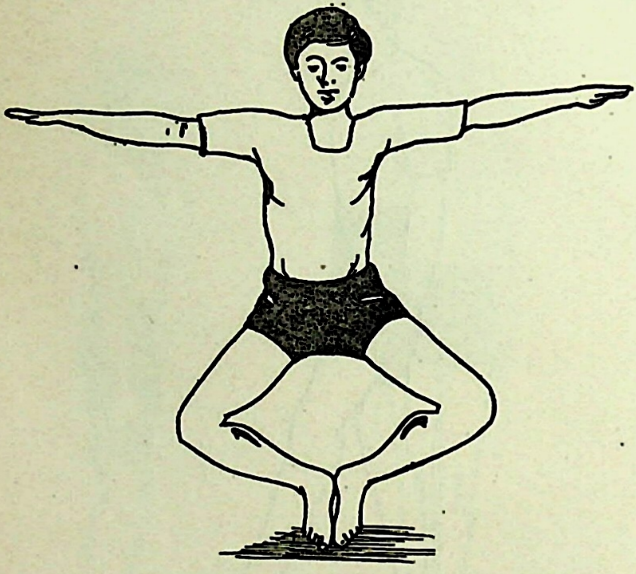
चित्र 84

48. पादांगुलि-शक्ति विकासक

स्थिति—पाँव आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाइए। सारा शरीर सीधा रखते हुए दोनों हाथों को गिद्ध-पंख की तरह फैलाइए। (चित्र 85)

क्रिया—दोनों पाँवों की उँगलियाँ परस्पर मिलाकर सम्पूर्ण शरीर का बोझ उँगलियों के अगले भाग पर डालते हुए जितनी देर अधिक से अधिक खड़े रह सकें, रहिए। प्रारम्भ में तीन मिनट तक कीजिए। (चित्र 86)

लाभ—इससे पैरों में विशेष बल आ जाता है। पंजें पुष्ट और बलवान् बनते हैं। पैरों की उँगलियाँ मजबूत बनती हैं। वे सुन्दर हो जाती हैं। पर्वत निवासी इसे करें, तो उनकी उँगलियाँ रबड़ जैसी लचकीली और नीरोग हो जाएँगी।



चित्र 85

ध्यान रहे—48 क्रियाएं करने के उपरान्त शवासन अवश्य करना चाहिए। इससे सम्पूर्ण शरीर को विश्राम मिलता है। शवासन की विधि योगासनों में दी गई है। वहाँ देखिए।



चित्र 86

योग आसन

अवश्य जानने योग्य बातें

1. योगासन करने से पहले शौच हो लें और मंजन या ब्रश से दाँत साफ कर लें।

2. सायंकाल योगासन करना उतना लाभदायक नहीं, जितना प्रातःकाल।

3. स्नान योगासनों से आधा घंटा बाद या पहले करें।

4. स्नान के उपरान्त ध्यान आदि करके हल्का नाश्ता—दूध, दूध-दलिया या अन्य कोई हल्का प्रातराश लें।

5. आसन एकान्त स्थान पर करें, जहाँ धूल, मिट्टी, धुआँ, शोर आदि न हो।

6. पुरुष अपने शरीर पर बनियान-निक्कर या कच्छा पहनें, स्त्रियाँ भी कम वस्त्र पहनें।

7. आसन करने से पूर्व चटाई या दरी और सर्दियों में कंबल आदि बिछा लें। घास वाले मैदान में भी कर सकते हैं। भूमि समतल हो।

8. ज्वर (बुखार), दस्त, हृदय-रोग से ग्रस्त, गर्भवती स्त्री योगासन न करें।

9. योगासन में स्थिति (पोज़ीशन), क्रिया, अवधि (समय), श्वास और विचार—इन पाँचों बातों का ध्यान रखें।

10. बहुत थके हों, कई दिन से कुछ खाया न हो, किसी कारण चिड़-चिड़े या दुःखी हों, बीमारी के बाद दुर्बल हों, ज्वर उतरने के बाद अभी अन्न न खाया हो, तो योगासन मत कीजिए।

11. यदि आपका चित्त प्रसन्न है, प्रफुल्लित हैं, शान्त है—तो योगासनों से तुरन्त लाभ होगा।

12. योगासनों से थकावट के बाद तुरन्त योगासन करें।

13. योगासन एकाग्रचित्त होकर करें।

14. आसन करते हुए मन में यह धारणा कीजिए कि आपको स्वस्थता, चुस्ती, फुर्ती, कार्यकुशलता, लोच-लचक, सहनशीलता, उत्साह तथा एकाग्रता की प्राप्ति हो रही है।

1. सिद्धासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और अणुकोष के नीचे सिवनी नाड़ी पर लगाइए। दाएँ पाँव की एड़ी को उठाकर जननेन्द्रिय पर रखिए। दोनों पैरों के अंगूठे जाँघों तथा पिंडलियों के बीच में छिपे रहें। अब दाएँ हाथ को दाएँ घुटने पर और बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखिए—अंगूठा और तर्जनी (अंगूठा के साथ वाली उँगली) आपस में मिले रहें। सारा शरीर सीधा रहे—कमर झुके नहीं।

विशेष—दोनों हाथ गोद में भी रखे जा सकते हैं—बायाँ हाथ खुला हुआ नीचे रहे और दायाँ हाथ खुला हुआ ऊपर रहे।

दृष्टियाँ—पाँच प्रकार की दृष्टियाँ इस आसन में हो सकती हैं—

1. भृकुटी (भौंहों) के बीच में दृष्टि।
2. सम्मुख (सामने) दृष्टि (आँख की ऊँचाई के समानान्तर)
3. नासिका (नाक) के अग्रभाग (नोक) पर दृष्टि।
4. आधे नयन निमीलित (बन्द)।
5. नयन पूरी तरह बन्द रखना।



चित्र 87

2. पद्मासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए ।

विधि—दाएँ पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर रखिए। इसी तरह बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर रखिए। दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के समीप आपस में मिल जाएँ। रीढ़ की हड्डी व सुषुम्ना नाड़ी सीधी रखें। दोनों हाथ गोद में रख लें। आँखें बन्द करके ध्यान करें। आरम्भ में पाँच मिनट बैठिए ।

लाभ—इस आसन से मेरूदण्ड तथा टाँगों को बल प्राप्त होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है। कटि (कमर) के नीचे के भाग की नस-नाड़ियाँ बलवान् व पुष्ट होती हैं। माँसपेशियों और हड्डियों की अकड़ाहट दूर होती है–वे मुलायम बनती हैं। कब्ज़ दूर होती है। कुंडिनी शक्ति जागती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है ।

इस आसन से पीलिया, गठिया व फाइलेरिया आदि रोग दूर होते हैं।



चित्र 88

3. भद्रासन

स्थिति—अपने पैरों की एड़ियों को अण्डकोष और गुदा के नीचे उलट कर भूमि पर बैठिए।

विधि—दोनों हाथों को पीछे की तरफ ले जाकर दोनों पैरों के अंगूठे पकड़िए—बाएँ पैर का अंगूठा बाएँ हाथ में और दाएँ पैर का अंगूठा दाएँ हाथ में। कमर सर्वथा सीधी रहे। दोनों जाँघें सटी हुई न रहकर दाएँ-बाएँ पूरी-पूरी फैली रहेंगी।

दृष्टि—नासाग्र (नाक की नोक) पर जमी रहे।

लाभ—कमर सीधी रहेगी। टाँगें बलवान होंगी। फेफड़ों को लाभ होगा। शरीर में उत्पन्न विष नष्ट होगा। अर्श (बवासीर) का रोग दूर होगा। ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलेगी।



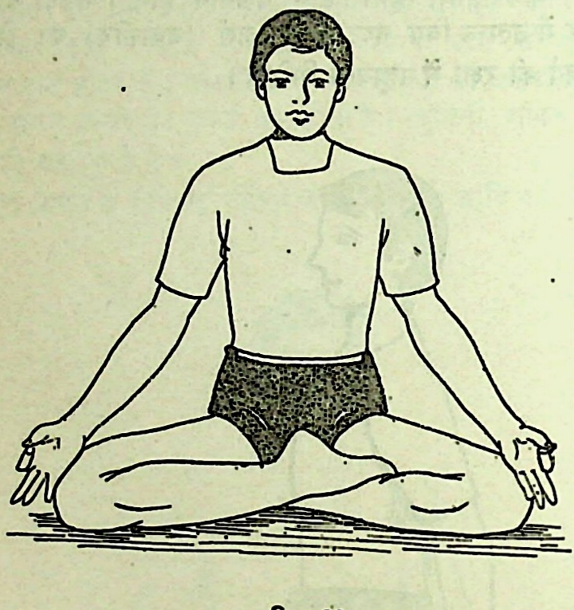
चित्र 89

4. मुक्तासन

स्थिति—बाएं पैर की एड़ी को गुदा के निकट लगाकर दाएं पैर को बाएं पैर पर इस तरह रखिए कि बाएं पैर की एड़ी अण्डकोष के नीचे ही रहे। कमर सीधी रखिए। गर्दन भी सीधी रहे।

विधि—दायाँ हाथ दाएं घुटने पर और बायाँ हाथ बाएं घुटने पर रखिए। अब दो से तीन मिनट तक ध्यान कीजिए।

लाभ—इस आसन से मन को शान्ति प्राप्त होती है। चित्त एकाग्र हो जाता है। ध्यान का अभ्यास बढ़ता है। अध्यात्मिक शक्ति बढ़ती है।



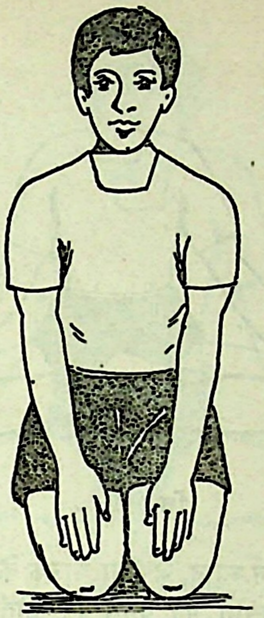
चित्र 90

5. वज्रासन

स्थिति—दोनों पैरों की एड़ियाँ मोड़कर गुदा के दोनों ओर लगाकर घुटनों तथा पंजों के बल बैठ जाइए। दोनों एड़ियों के बीच में नितम्ब भाग रखिए। पैरों के ऊपरी भाग ज़मीन पर रहेंगे।

विधि—अब अपने दोनों हाथों को जाँघों पर रखिए। हथेलियाँ नीचे की ओर रहें। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

लाभ—पाचन-शक्ति बढ़ती है। चपटे पैर (Flat foot) होने पर



चित्र 91

इसका अभ्यास करना चाहिए। बेढंगे पाँव में इससे लाभ पहुंचता है।

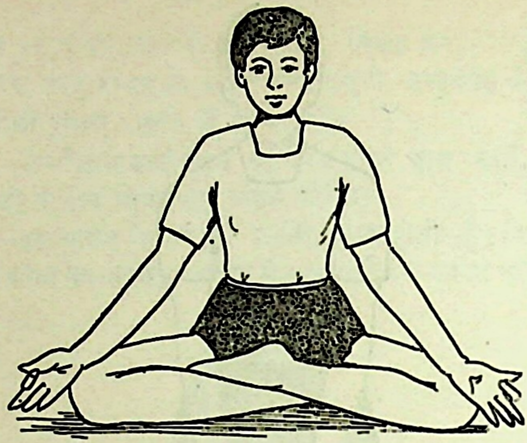
इस आसन से शरीर वज्र के समान दृढ़ हो जाता है। जाँघों, घुटनों, पिंडलियों तथा पंजों को पुष्टि प्राप्त होती है।

विशेष—यही एक आसन है जो भोजन करने के बाद किया जा सकता है। इससे पाचन-शक्ति बढ़ती है। अतिसार, पीठ-दर्द, छाती की बीमारी दूर होते हैं। स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी कष्ट दूर होते हैं।

6. स्वास्तिकासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—दाएँ पैर को मोड़कर बाईं जाँघ के नीचे रखिए। बाएँ पैर को मोड़कर दाईं जाँघ के ऊपर रखिए। रीढ़ की हड्डी सीधी रखिए। दायाँ हाथ दाएँ घुटने पर और बायाँ हाथ बाएँ घुटने पर रखिए। मेरूदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधी रहे। बीस मिनट तक कीजिए। ध्यान रखिए कि घुटना ज़मीन से ऊपर न उठने पाए।



चित्र 92

विशेष—यह आसन ध्यान, जप या त्रारक के लिए उपयोगी है।

लाभ—शरीर के नसोने की दुर्गंध दूर होती है। पैरों की दर्द दूर होती है।

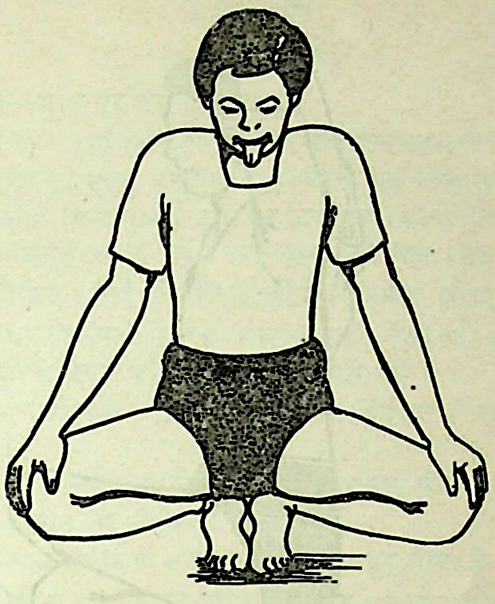
7. सिंहासन

स्थिति—दोनों पैरों के पंजों को आपस में मिलाकर उन पर इस तरह बैठिए कि सिवनी नाड़ी (अण्डकोष और गुदा के बीच की नाड़ी) दोनों पैरों की एड़ियों पर लग जाए।

विधि—ठोड़ी को कण्ठ कूप (गले के गढ़े) पर लगाइए। दोनों आँखों से भ्रू मध्य (भौंहों के बीच) में देखिए। जहाँ तक हो सके, मुँह खोलिए। जीभ को पूरी तरह बाहर निकालिए। दायाँ हाथ दाएँ और बायाँ हाथ बाएँ घुटने पर रखिए। रीढ़ सीधी रखिए।

विशेष—इस स्थिति में दोनों एड़ियाँ सिवनी नाड़ी पर लगी हुई होंगी। सारा शरीर पंजों के बल पर टिका रहेगा।

लाभ– बच्चे इस आसन को करें, तो उनका भय दूर होता है। बड़ों में भी निर्भयता आती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलती है। मुँह, दाँत, जीभ, जबड़ा आदि के रोग मिटते हैं। हकलाना, तुतलना दूर होता है। मेरूदण्ड (रीढ़ की हड्डी) में दृढ़ता आती है। मेदा (आमाशय), छोटी अंतड़ी,



चित्र 93

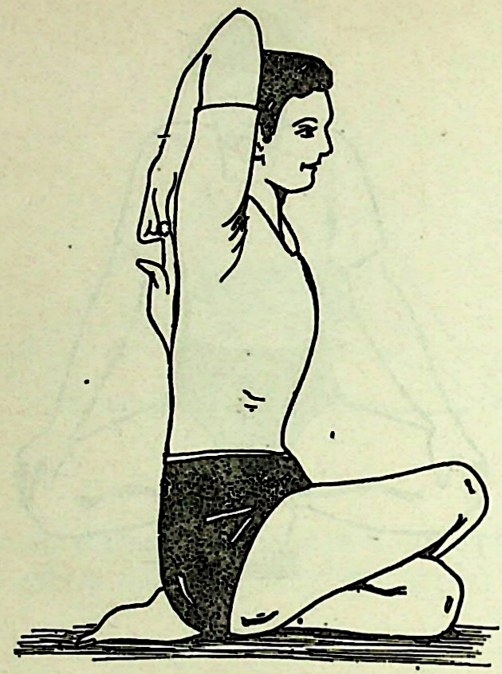
बड़ी अंतड़ी, यकृत (जिगर), तिल्ली, गुर्दे, पित्ते आदि ठीक काम करने लगते हैं। वक्ष से ऊपर के सभी अंगों (नेत्र, कान, नासिका, जीभ, तालु और दाँतों को बल प्राप्त होता है।

8. गोमुखासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए। बायाँ पैर मोड़कर पीछे की ओर इस तरह लगाइए कि एड़ी का भाग गुदा पर लग जाए।

विधि (1)—दाएँ पैर को मोड़कर बाईं तरफ इस तरह लाइए कि दाएँ पाँव की एड़ी नितम्ब के दाएं भाग के साथ सट जाए। बाएँ पैर का ऊपरी भाग (पाद-पृष्ठ) भूमि पर टिके रहे। दाएं पैर का पंजा भी भूमि पर टिका रहे।

अब दाएँ हाथ को गले की बगल से कंधे के पीछे (पीठ की ओर) ले जाइए। बाएँ हाथ को कंधे के ऊपर से बाईं ओर उलट कर पीठ की ओर इस प्रकार लाइए कि बाएं हाथ की चारों उंगलियाँ दाएं हाथ की चारों उंगलियों में फँस जाएं। कटि (कमर) और ऊपरी भाग को सीधा रखते हुए बैठे



चित्र 94

रहिए। आँखें खुली रहें—सामने देखिए। श्वास-प्रश्वास सामान्य गति से चलता रहे।

विधि (2)—इसी क्रिया को दायाँ पैर मोड़कर कीजिए।

लाभ – इससे कमर, कंधे, भुजा, भुजबन्ध (कलाई) घुटने और पैर बलवान् और पुष्ट होते हैं। वक्ष चौड़ा होता है। फेफड़े शुद्ध होते हैं। रक्त शुद्ध होता है रक्त संचार ठीक होता है। अपच, बदहज़मी, गठिया, मधुमेह (डायाबिटीज़), प्रदर, धातु-दुर्बलता आदि रोग दूर होते हैं। गुर्दे से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं।

9. वीरासन

(हनुमान् आसन)

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए।

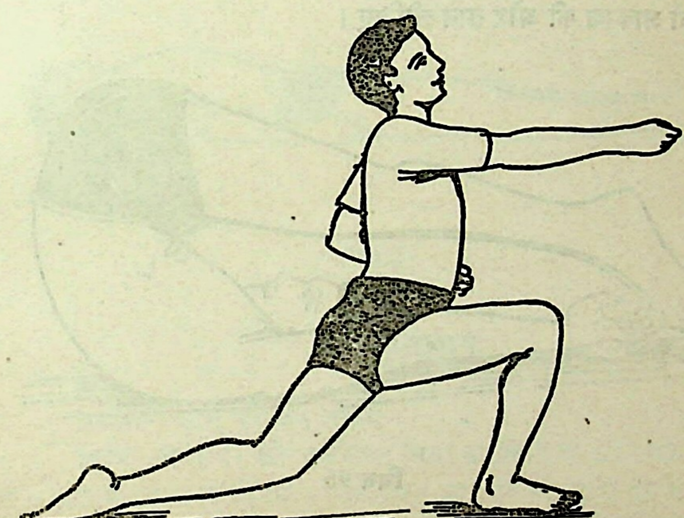
विधि (1)—दाएँ पैर को सामने की ओर एक कदम से भी अधिक आगे रखिए। वाएँ पैर को उलट कर कुछ कड़ा करते हुए पीछे ले जाइए। वाएँ पैर का ऊपरी भाग (पाद-पृष्ठ) भूमि पर टिकाइए। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ वन्द कीजिए—अंगूठे अन्दर रहें। दाएँ हाथ को वक्ष (छाती) के सामने सीधा पसार दीजिए। वाईं हथेली वाईं जाँघ पर जमाए रखिए।

अब कमर के ऊपरी भाग को वल लगाकर पीछे की ओर खींचिए। वाएँ पैर के पंजों से लेकर जाँघों तक के सारे भाग को।

भ्रू मध्य (भौंहों के वीच) दृष्टि एकाग्र कीजिए (टकटकी लगाकर देखते रहिए)।

विधि (2)—अब दाएँ पैर को पीछे और वाएँ पैर को आगे ले जाकर वदलकर इसी आसन को कीजिए।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से आलस्य दूर होता है। कमर पतली, छाती चौड़ी होती है। शरीर की शक्ति बढ़ती है। साहस और धैर्य में वृद्धि



चित्र 95

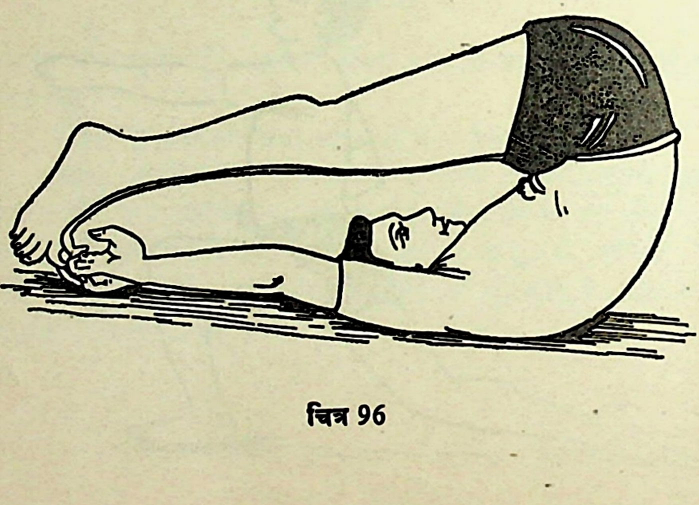
होती है। नींद पर विजय प्राप्त होती है। भुजाओं, जाँघों, घुटनों और पैरों का बल बढ़ता है। वीर्य-विकार दूर होते हैं।

10. धनुरासन

स्थिति (1)—भूमि पर चित (पीठ के बल) लेट जाइए।

विधि (1)—दोनों हाथों को पीछे ले जाकर कंधों के समानान्तर फैलाइए। दोनों पैरों को आपस में मिलाइए— अंगूठे के साथ अंगूठा और एड़ी के साथ एड़ी सटी रहे। अब दोनों पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए पीछे ले जाइए, ताकि दोनों पैरों के पंजे सिर के पीछे, भूमि के साथ स्पर्श करें। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए। जाँघ से पैर तक का भाग और कंधे से हाथों की उँगलियों तक का भाग बिल्कुल सीधा रहे (न घुटना मुड़े न कोहनी मुड़े)। जितनी देर सम्भव हो, इसी स्थिति में रुकिए।

स्थिति और विधि (2) (क)—भूमि पर पेट के बल लेटिए। (ख) दोनों हाथ पीठ की ओर ले जाइए, (ग) घुटनों को मोड़कर पैरों को पीठ की ओर बढ़ाइए, (घ) दाएं हाथ से दायाँ पाँव और बाएं हाथ से बायाँ पाँव (गिट्टे से) पकड़ लीजिए। जितनी देर सम्भव हो, इसी स्थिति में रहिए। (ङ) गर्दन को ऊपर करते हुए सिर, मस्तक, वक्ष तथा हाथों से पकड़े हुए पैरों को आकाश की ओर तान लीजिए।



चित्र 96

11. शवासन

(मृतासन)

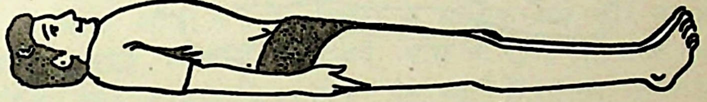
स्थिति—भूमि पर पीठ के बल लेट जाइए।

विधि—दोनों हाथों को खोलकर, नितंब के पास इस तरह रखिए कि हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें तथा पैरों की एड़ियाँ आपस में मिली रहें—पैरों के पंजे खुले रहें। अब सारे शरीर को इस प्रकार शिथिल ढीला छोड़िए और ऐसा अनुभव कीजिए—"मैं शरीर से अलग हूं।"

—अर्थात् सारे अंग—गर्दन, वक्ष (छाती), कंधे, कमर, पेट, पीठ, जाँघें, घुटने, पिंडलियाँ, पाँव तथा हाथ सभी पूरी तरह ढीले होकर आराम करें। देह का कोई भी छोटा या बड़ा अंग कड़ा न रह जाए।

ध्यान—ध्यान कीजिए कि आप पूर्ण विश्राम कर रहे हैं। कुछ मत कीजिए, कुछ मत सोचिए, कोई अंग मत हिलाइए। आँखें बन्द रखिए।

लाभ—व्यायाम, योगासन, प्राणायाम, यात्रा, कठोर शारीरिक परिश्रम, विशेषतः शीर्षासन के उपरान्त शवासन करने से शरीर और मन की थकान दूर होती है। नस-नाड़ियों हर प्रकार का तनाव दूर होता है।



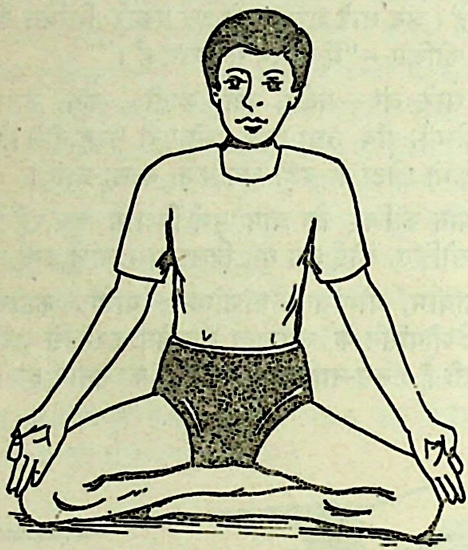
चित्र 97

12. गुप्तासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—बाएं पैर को इस तरह लिटा दो कि एड़ी ऊपर की तरफ गुदा से लग जाए। नितंबों को ऊपर उठाइए। दाएं पैर को बाएं पैर के पंजे और पिंडलियों के बीच में इस तरह छिपाइए कि दोनों पैरों के पंजे पिंडली और जाँघ से बाहर न रहें। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखिए—दायाँ हाथ दाएं घुटने पर और बायाँ हाथ बाएं घुटने पर।

लाभ—इस आसन का सूक्ष्म से सूक्ष्म नाड़ियों पर भी बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह आसन स्त्री, पुरुष, योगी, भोगी सभी को लाभदायक है। इसका उपभोग अनेक प्रकार की सिद्धियों और रोगों को दूर करने के लिए किया जाता है। इस आसन से कुण्डलिनी जल्दी जागृत होती है। नवयुवकों में स्वनदोष, चित की चंचलता आदि विकार दूर होते हैं।



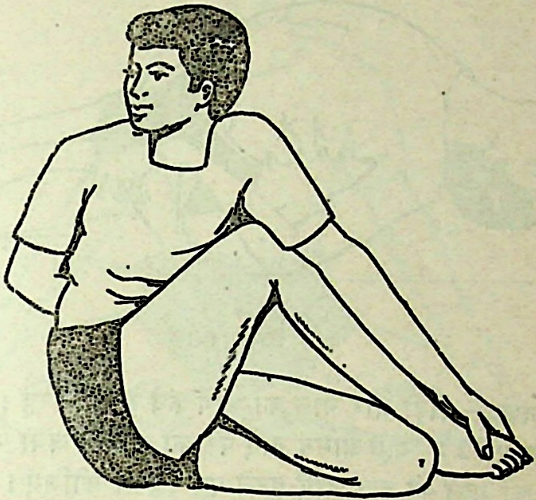
चित्र 98

13. मत्स्यासन

स्थिति—पद्मासन लगाकर बैठिए; अर्थात् भूमि पर बैठकर बाएँ पाँव की एड़ी को दाईं जाँघ पर इस तरह रखिए कि एड़ी नाभि के समीप आ जाए। इसके बाद दायाँ पैर उठाकर बाईं जाँघ पर रखिए कि दोनों एड़ियाँ नाभि के समीप परस्पर मिल जाएँ। कमर और उससे ऊपर के शरीर को बिल्कुल सीधा रखिए। मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सीधी रहे।

विधि—अब पीठ के भाग को भूमि से ऊपर उठाते हुए सिर को इतना पीछे ले जाइए कि चोटी वाला भाग भूमि पर लग जाए। इसके बाद दाएँ हाथ से बाएँ पैर का अंगूठा और बाएँ हाथ से दाएँ पैर का अंगूठा पकड़िए।

अब दोनों घुटनों को भूमि से लगाकर पीठ के भाग को इतना ऊपर उठाइए कि सम्पूर्ण शरीर केवल दोनों घुटनों तथा सिर के बल पर ऊपर उठ जाए।



चित्र 99

लाभ—आँखों के रोग, स्त्रियों के मासिक धर्म और गर्भाशय के विकार, मधुमेह, टांसिल्ज़, कमर-दर्द, साँस के रोग, रक्त-स्राव आदि दूर होते हैं। कब्ज, अपच आदि दूर होकर भूख बढ़ती है। त्वचा, खासकर चेहरे की कान्ति बढ़ती है।

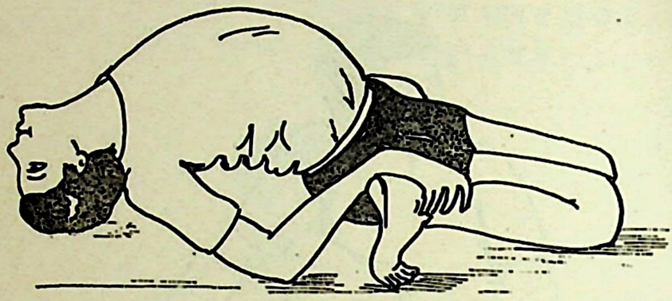
14. मत्स्येन्द्रासन

(मछन्दर आसन)

स्थिति—भूमि पर बैठिए।

विधि (1)—बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर इस तरह रखिए कि एड़ी नाभि के समीप आ जाए। इसके बाद दाहिने पैर को उठाकर बाईं जंघा पर घुटने के समीप इस तरह रखिए कि दाहिने पैर का पंजा घुटने से बाहर निकला न रहे। अब बाएँ हाथ से दाहिने घुटने को लपेटकर इस प्रकार लाइए कि बाएँ हाथ से दाहिने पैर का पंजा पकड़ा जाए। फिर दाहिने हाथ को

कमर के पीछे से लपेटकर इस तरह लाने का प्रयत्न कीजिए कि दाहिने हाथ से बाएं पैर की एड़ी छू जाए ।



चित्र 100

विशेष—ठोड़ी और गाल का भाग कंधे से लगा रहे ।

विधि (2) - यही आसन बाएं पैर को दाहिनी जंघा पर रखकर तथा बाएं पैर को पहले की तरह दाएं घुटने पर रखकर कीजिए ।

लाभ—इस आसन से वायु गोला, अफारा, जिग-तिल्ली-अमाशय-पित्त के रोग, आँत के रोग दूर होते हैं। केंचुए (रिंग वर्म, राऊंड वर्म, थ्रेड वर्म) अर्थात् पेट के कीड़े नष्ट होते हैं । इससे कुण्डलिनी जागृत होती है ।

15. गोरक्षासन

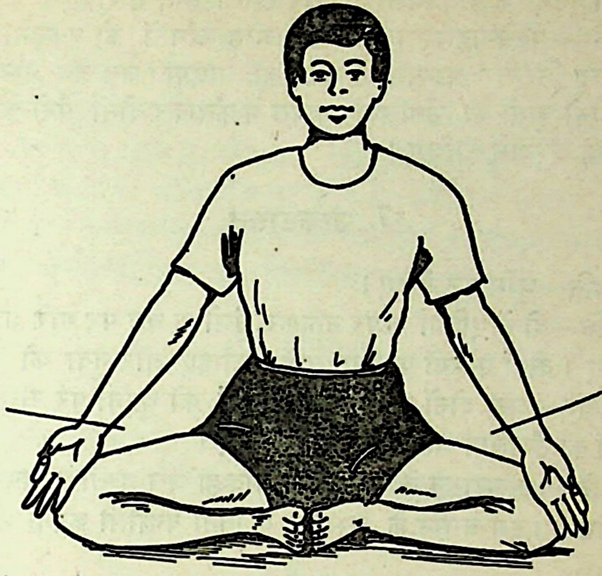
(गोरख आसन)

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए ।

विधि—पैरों के तलुओं को परस्पर मिलाइए—अंगूठे से अंगूठा, उंगलियों से उंगलियाँ और एड़ी से एड़ी । घुटने दोनों ओर से भूमि पर लग जाएं। मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) सहित गर्दन सीधी रखिए । दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखिए। ध्यान रखिए कि आगे का भाग छाती आदि कहीं भी मुड़ने न पाए ।

लाभ—इस आसन से प्राण और अपान मिल जाते हैं । सुषुम्ना प्राण का प्रवाह दौड़ता है । कुण्डलिनी जाग उठती है । गुदा के रोग, बवासीर और मूत्र संबन्धी रोग दूर होते हैं ।

इससे नितंब के जोड़ों की कठोरता दूर होती है, उसमें लचक आने से



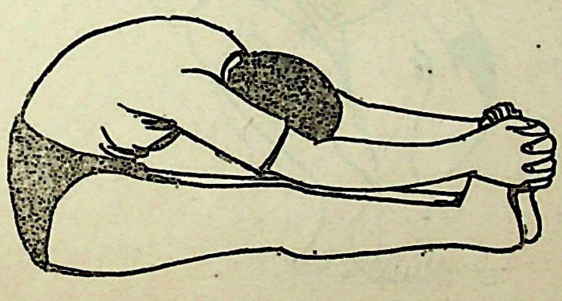
चित्र 101

चलने-फिरने में आसानी होती है। जिन लोगों को हड्डी बढ़ने का कष्ट हो उन्हें आराम पहुंचता है।

16. पश्चिमोत्तानासन

स्थिति—दोनों पैरों को डण्डे की भाँति सामने फैलाकर बैठ जाइए।

विधि—धीरे-धीरे शरीर का ऊपरी भाग आगे की ओर झुकाते हुए दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ने का प्रयत्न कीजिए—घुटने न मुड़ने पाएं।



चित्र 102

अब सिर को घुटनों के पास मिलाइए और इसी स्थिति में रहिए ।

विशेष—पहले-पहल घुटने बिना मोड़े अँगूठों को पकड़ना कठिन रहेगा; परन्तु निरन्तर अभ्यास से सरल हो जाएगा । जब खूब अभ्यास हो जाए, तो दोनों हाथों की उँगलियाँ आपस में फँसाकर दोनों पैरों के तलुवों को कसने का अभ्यास कीजिए ।

17. उत्कटासन

स्थिति—भूमि पर बैठिए ।

विधि—दोनों एड़ियाँ ऊपर उठाकर, पंजों के बल पर सारे शरीर का भार डालिए । दोनों एड़ियों को आपस में मिलाइए और गुदा को उस पर सटाकर रखिए । अब दोनों हाथों की कुहनियों को घुटनों पर रखिए तथा दोनों हाथों की उँगलियाँ आपस में फँसा लीजिए ।

विशेष—उत्कटासन के अभ्यास के बाद ही जल वस्ती या पवन वस्ती करना संभव है । इस आसन के अभ्यास के बिना वज्रोली करना भी संभव नहीं ।

लाभ—इस आसन से पेट से लेकर मस्तिष्क (दिमाग़) तक के सारे



चित्र 108

विकार दूर होते हैं; क्योंकि पेट से सिर तक के रक्त को अपने वल द्वारा खींचा जाता है और फिर वहुत अधिक वेग से रक्त (खून) उसी स्थान पर बहुत अधिक वेग से जा पहुँचता है।

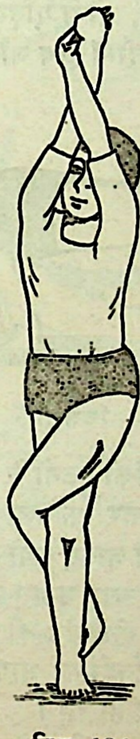
इस आसन से मस्तिष्क (दिमाग़) को ताज़गी मिलती है। रीढ़ की हड्डी को वल प्राप्त होता है। पैर-दर्द, पैरों की उंगलियों का दर्द, गठिया, शियारिका (गृध्रसी) आदि रोग दूर होते हैं। वीर्य का प्रवाह ऊर्ध्वगामी (ऊपर की ओर जाने वाला) होता है, अतः ब्रह्मचर्य की साधना में बहुत लाभ पहुँचता है। स्त्रियों के लिए यह आसन विशेष लाभदायक है।

18. संकटासन

(छींका आसन)

स्थिति—सीधे खड़े हो जाइए।

विधि (1)—दाएं पैर पर खड़े होकर बाएं पैर से दाएं पैर को लपेट



चित्र 104

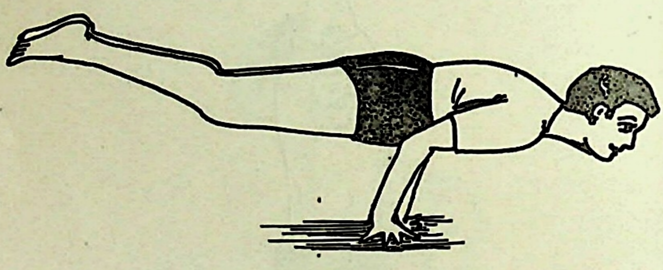
लीजिए। दाएँ हाथ को ऊपर ले जाकर बाएँ हाथ से दाएँ हाथ को बटी हुई रस्सी की तरह लपेटिए।

विधि (2)—बाएँ पैर पर खड़े होकर दाएँ पैर से बाएँ पैर को बटी हुई रस्सी की तरह लपेटिए। बाएँ हाथ को ऊपर ले जाकर दाएँ हाथ से बाएँ हाथ को बटी हुई रस्सी की तरह लपेटिए।

लाभ—रीढ़ की हड्डी, बाँहों तथा टाँगों में बल का संचार होता है। पाँव, टाँगें, भुजाएँ फुर्तीले बनते हैं। जाँघों और पिंडलियों का मोटापा दूर होता है। पीठ-दर्द, पत्थरी, हर्निया (आँत उतरने का रोग) गठिया, अण्डकोष के रोग दूर होते हैं। अधिक पैदल चलने या दौड़ने से हुई थकान दूर होती है। नर्तकों, पहरेदारों, धावकों, पुलिस के सिपाहियों तथा सेना के सैनिकों के लिए विशेष लाभदायक है।

19. मयूरासन

स्थिति—दोनों पाँवों के पंजों का आपस में और दोनों घुटनों के बीच में एक हाथ का अन्तर रखते हुए, दोनों एड़ियों को मिलाइए और गुदा को एड़ियों पर रखकर बैठ जाइए। दोनों हाथ जाँघों पर रखिए।



चित्र 105

विधि—(क) दोनों हाथोंको घुटनों के अन्दर इस तरह रखिए कि दोनों हाथों के बीच चार अंगुल का अन्तर (फासला) रहे। अब दोनों कुहनियों को परस्पर मिलाते हुए नाभि पर ले जाइए तथा संपूर्ण शरीर का बोझ कुहनियों पर डालते हुए पैरों को भूमि से ऊपर उठाए रखिए।

(ख) अब दोनों पैरों को पीछे डंडे की भाँति फैला दीजिए।

विशेष—(1) दोनों कुहनियों का भाग नाभि पर ही लगा रहे तथा समस्त शरीर का भार हाथों पर ही रहे।

(2) आरम्भ में यह कठिन प्रतीत होगा; परन्तु कुछ दिनों के अभ्यास

से सिद्ध हो जाएगा।

(3) दोनों हाथों से करने का अच्छा अभ्यास होने पर यह आसन फिर एक हाथ से भी किया जा सकता है।

20. कुक्कुटासन

स्थिति—पद्मासन लगाइए। (देखिए आसन सं॰ 2)।

विधि—दोनों हाथों को दोनों जाँघों और दोनों पाँवों के बीच में से नीचे की ओर इतना निकालिए कि कुहनी का भाग भी नीचे से बाहर आ जाए। अब दोनों हाथों के पंजों को फैलाकर भूमि पर इस प्रकार जमाइए कि दोनों में चार अंगुल का फासला रह जाए। इसके बाद दोनों हाथों के बल पर सम्पूर्ण शरीर को जितना ऊंचा उठा सकें, उठाइए।



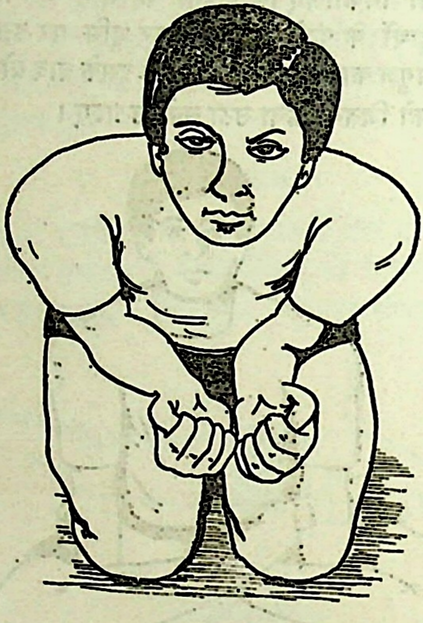
चित्र 106

लाभ– हाथ, बाँहें, कुहनियाँ और कंधे बहुत बलवान् हो जाते हैं। उनकी मांसपेशियाँ सुदृढ़ हो जाती हैं। बाँहों के ऊपर भाग में और कंधों में मोटापा (फालतू चर्बी) हो, तो वे छंटकर चुस्त और सुन्दर हो जाते हैं। इस आसन से आलस्य दूर होकर शरीर में फुर्ती आती है। जिसका वक्ष पुष्ट नहीं है, वह पुष्ट हो जाता है। हाथ, बाँह कंधे और पीठ में पीड़ा हो तो दूर हो जाती है।

बन्दूक, तलवार, लाठी आदि चलाने का अभ्यास करने वालों के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

21. कूर्मासन

स्थिति—दोनों पैरों को पीछे ले जाकर इस तरह बैठिए कि दोनों एड़ियाँ दोनों नितंबों के बगल में आ जाएँ—एड़ियाँ दूर-दूर रहें, लेकिन पैरों के अंगूठे एक-दूसरे का स्पर्श करें।



चित्र 107

विधि—अब अपने दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधिए—अंगूठे मुट्ठी के अन्दर छिपे रहें। दोनों कुहनियाँ एक-दूसरे से मिलाकर नाभि पर ले जाइए। हथेलियाँ ऊपर की तरफ रहें—करपृष्ठ (हाथों के पिछले भाग) जाँघों पर रहें। अब शरीर के ऊपरी भाग को आगे की ओर जितने झुका सकें, झुकाइए। इसी स्थिति में दस मिनट तक रहिए।

लाभ—घुटने का दर्द और हर्निया रोग दूर होता है। फेफड़े, हृदय तथा वृक्क (गुर्दे) अपना काम ठीक करने लगते हैं। अंगों में रक्त संचार ठीक होता है।

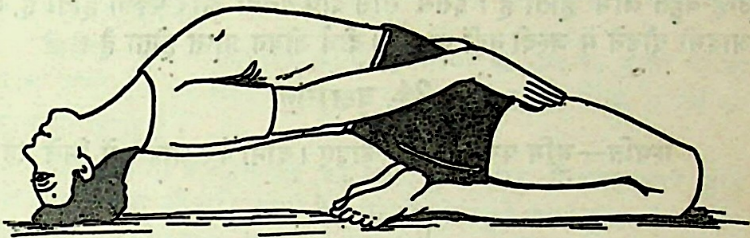
कूर्मासन से कंधे, बाहुमूल, बाँहें, कुहनियाँ, जंघाएँ, घुटने बलिष्ठ होते हैं। टाँगों की हर प्रकार की कमज़ोरी दूर होती है। दस-पंद्रह मिनट इस

आसन पर बैठने से शरीर के अन्दर प्रचण्ड अग्नि उत्पन्न होती है। अधिक सर्द जगह पर जहाँ अन्दर से ठंड लगती रहती है, यह ठंड इस आसन से दूर होती है।

22. उत्तान कूर्मासन

स्थिति—कूर्मासन (आसन सं॰ 21) की स्थिति में बैठिए।

विधि—अब पीछे की ओर लेटते हुए सिर को भूमि पर लगा दीजिए—दोनों हाथ घुटनों पर रहें—हथेलियाँ नीचे की ओर रहें। पीठ ऊँची उठी रहेगी।



चित्र 108

लाभ—मेरुदण्ड लचकीला बन जाएगा। शरीर में बहुत फुर्ती-चुस्ती आ जाएगी। पेट का मोटापा कम होगा—तोंद हो तो घट जाएगी। कमर पतली और लचकदार, सुन्दर और फुर्तीली हो जाएगी। मस्तिष्क के सूक्ष्म तन्तुओं में रक्त का उचित मात्रा में प्रवाह होता है।

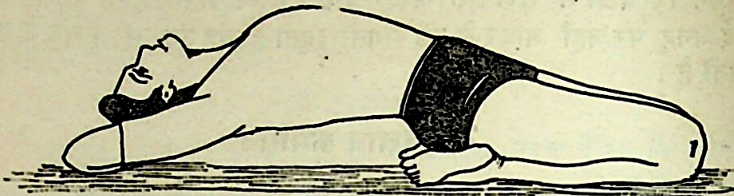
इससे साँस की बीमारियाँ, गर्दन के रोग, पीठ दर्द आदि दूर होते हैं। नाभि केन्द्र ठीक रहता है। नृत्य कलाकारों के लिए यह आसन विशेष लाभकारी है।

23. उत्तान मण्डूकासन

स्थिति—मण्डूकासन में बैठिए अर्थात् दोनों पांवों को पीछे की ओर मोड़कर बैठिए। दोनों एड़ियाँ नितम्ब के साथ बगल में सटी रहें। दोनों घुटनों को परस्पर मिलाते हुए दोनों की हथेलियाँ एक के ऊपर एक रखकर नाभि के पास ले जाइए।

विधि—अब दोनों. हाथों की उँगलियों को आपस में फंसाकर गले के पीछे फंसाकर सारे शरीर को पीछे की ओर मोड़ते हुए बाँहों को भूमि पर टेककर उस पर सिर रखकर लेट जाइए।

लाभ—इस आसन से फेफड़े साफ हो जाते हैं। कटि पतली और

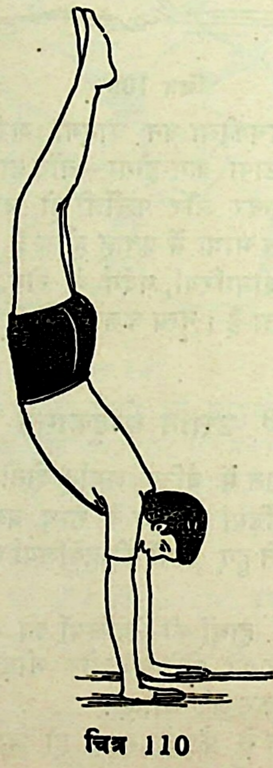


चित्र 109

लचकदार हो जाती है। सिर में चक्कर आते हों, तो इस आसन के अभ्यास से यह कष्ट दूर हो जाता है। जिनकी नाभि—(नाफ़) ऊपर को टली हुई हो, उन्हें बहुत लाभ होता है। इससे साँस दीर्घ बनता और पक्का होता है, तब आदमी दौड़ने में जल्दी नहीं थकता। दीर्घ जीवन प्राप्त होता है।

24. वृक्षासन

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए। दोनों पैर आपस में मिले रहें—



चित्र 110

अंगूठे से अंगूठा और एड़ी से एड़ी।

विधि—अब धीरे-धीरे दोनों हाथों और कमर से ऊपर के शरीर को सामने की ओर झुकाते हुए, दोनों हाथों को भूमि पर, दोनों पाँवों के आगे रख दीजिए। दोनों हाथों के बीच आपस में एक फुट का अन्तर रहे।

इसके बाद कमर को जहाँ तक हो सके सीधी रखते हुए सारे शरीर को इतना ऊँचा उठाइए कि सारे शरीर का बोझ दोनों की हथेलियों और दोनों पाँवों के पंजों पर आ जाए।

इसके उपरान्त दोनों पाँवों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ सीधा करते हुए हथेलियों से लेकर पाँवों के पंजों तक के भाग को बिल्कुल एक पेड़ की तरह सीधा कर दीजिए।

विशेष—कुछ योगाभ्यासी दोनों हथेलियों के बल पर चलने का भी अभ्यास करते हैं। कई लोग एक हाथ पर सारे शरीर का बोझ तोलने का अभ्यास भी करते हैं।

लाभ—बाहों में बहुत बल आ जाता है। शरीर में रक्तसंचार होने से बल और कान्ति की वृद्धि होती है। आँखों को बहुत लाभ होता है—दृष्टि तीक्ष्ण होती है। रक्त चाप (ब्लड प्रैशर) तथा हृदय रोग से बचाव होता है। चर्म रोग भी दूर होते हैं।

25. मण्डूकासन

स्थिति—अपने दोनों पाँवों को पीछे की ओर मोड़कर बैठिए। दोनों एड़ियाँ नितम्ब के दोनों ओर सटी रहें।



चित्र 111

विधि—दोनों घुटनों को परस्पर मिलाइए और दोनों हाथों की हथेलियों को एक के ऊपर एक रखकर नाभि के पास ले जाइए। अब सारे शरीर को आगे की ओर अधिक से अधिक झुकाइए। सामने देखिए।

लाभ—शरीर हल्का और फुर्तीला हो जाता है। उछलने-कूदने की चुस्ती बढ़ती है। प्राण वायु अपान वायु से मिल जाती है। छोटे श्वास लम्बे हो जाते हैं जिससे परिश्रम में और दौड़ने में दम जल्दी नहीं फूलता। पेट के सारे रोग अपच, बदहज़मी, वायगोला आदि विकार दूर होते हैं। तोंद बढ़ी हुई हो, तो घट जाती है। पेट छाती से पीछे होकर सुन्दर दिखने लगता है।

26. गरुड़ासन

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए।

विधि—बाएँ पैर से दाईं जाँघ को और पिंडलियों को लपेट लीजिए। दोनों बाँहों को बटी हुई रस्सी की भाँति लपेट लीजिए। लपेटे हुए हाथ छाती के सामने गरुड़ की चोंच के समान दिखाई दें।



चित्र 112

इस गरुड़ासन में धीरे-धीरे नीचे बैठने का प्रयत्न कीजिए ।

लाभ—रीढ़ की हड्डी लचकीली हो जाती है । कटि पतली और चुस्त हो जाती है । जाँघों, घुटनों और पैरों में बल का संचार होता है । बाँहों तथा टाँगों की माँसपेशियाँ चुस्त और फुर्तीली हो जाती हैं ।

पैदल चलने, दौड़ने, नाचने, हाकी-फुटबाल खेलने आदि की थकावट दूर हो जाती है । कंधे, कुहनी, भुजाएँ बलवान् होते हैं ।

इस आसन मे अण्डकोष वृद्धि, आन्त उतरने की बीमारी, गठिया, कमर-दर्द, घुटनों की पीड़ा आदि दूर हो जाती हैं ।

इस आसन में इष्टदेव का ध्यान करने से ध्यान एकाग्र होता है ।

27. वृषभासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए ।

विधि—अपने दोनों घुटनों को मोड़िए । दोनों पैरों में थोड़ा अन्तर (फासला) रखकर, दोनों हाथों को सामने रख दीजिए—पंजे भूमि पर रहें । वही स्थिति होगी जैसे बैल अपने पैरों पर बैठता है । यदि साँस केवल बाईं तरफ चलता हो, तो पैरों को दाईं तरफ निकालिए और यदि दाईं तरफ चलता हो तो पैरों को बाईं तरफ निकालिए । जितनी देर यह आसन करें उतनी देर पलकें न झपकने का अभ्यास करें ।



चित्र 113

लाभ—शरीर की शक्ति में वृद्धि होती है । पेट की गंदी हवा निकल जाती है । मन प्रसन्न, प्रफुल्लित हो जाता है ।

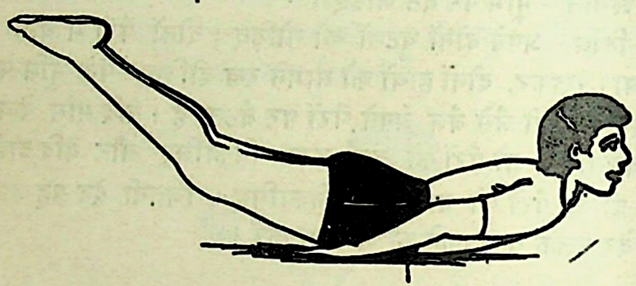
इस आसन से घुटने, जाँघें, हाथ, बाहें बलवान् होते हैं ।

28. शलभासन

स्थिति—भूमि पर पेट के बल लेटिए।

विधि (1)—दोनों हथेलियाँ कंधे के साथ इस तरह भूमि पर रखिए कि हथेली न तो कंधे के आगे हो न पीछे। अब दोनों पाँवों को परस्पर मिला कर कमर के ऊपर और निचले भाग को जहाँ तक हो सके, बलपूर्वक ऊपर उठाइए। ध्यान रखिए कि कमर से पाँव तक का भाग सीधा रहे, मुड़ने न पाए।

विधि (2)—अपने दोनों हाथों को पेट के नीचे ले जाइए और दोनों हाथ एक के ऊपर एक आ जाएँ। इसके बाद दोनों पाँवों को आपस में मिला कर सीधी रखते हुए कमर से ऊपर के शरीर को तथा कमर के नीचे के शरीर को जहाँ तक हो सके भूमि से ऊपर उठाइए।



चित्र 114

लाभ—इससे मेरुदण्ड (रीढ़) लचकीला बन जाता है। वक्ष विशाल (चौड़ा) होता है। सूक्ष्म तन्तुओं तथा रक्त बहाने वाली नाड़ियों (धमनियों) पर अच्छा प्रभाव पड़ता है जिससे रक्त-संचार तेज़ी से सारे शरीर में होता है।

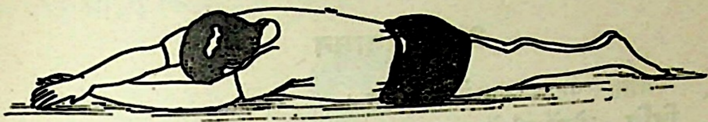
मुँह से थूक आना, नाक भरा-भरा रहना, मूत्र-रोग, गैस बनना, खट्टे डकार आना, पेट में गुड़-गुड़ होना, अपच (बदहज़मी), भूख न लगना आदि कष्ट दूर होते हैं। इससे नाभि नहीं खिसकती (नाफ पड़ने का कष्ट नहीं होता)। मणिपूर-चक्र का विकास होता है। स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। कमर के विकार दूर होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है। निराशा दूर होती है।

29. मकरासन

स्थिति—पेट के बल भूमि पर लेट जाइए।

विधि—दोनों हाथों को सामने फैला कर एक-दूसरे से सटा दीजिए।

दोनों पाँवों को भी आपस में मिला दीजिए—पंजे भूमि पर रहें।



चित्र 115

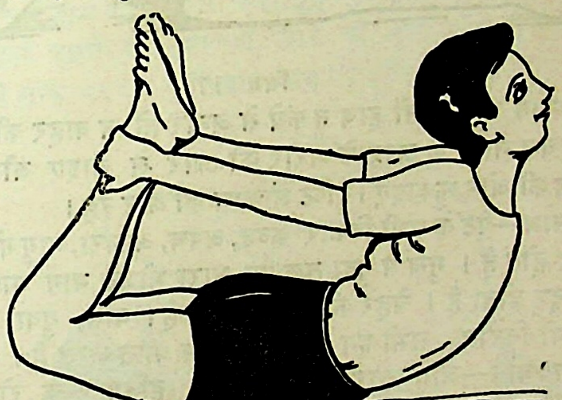
लाभ—हर प्रकार की थकावट दूर होती है। तनाव कम होता है। पेट के सब रोग दूर होते हैं। पेट का मोटापा कम होता है। जिनका शरीर टेढ़ा हो, लगातार अभ्यास से उनको बहुत लाभ होता है।

प्राण की गति धीमी हो जाती है। साँस फूलना बंद हो जाता है। मन में नम्रता के भाव का उदय होता है।

30. उष्ट्रासन

स्थिति—पेट के बल लेट जाइए।

विधि—अब अपने दोनों हाथों से दोनों पैरों की पिंडलियों को पकड़िए और वक्ष (छाती), कंधे तथा पेट से ऊपर के भाग और नीचे के भाग को ऊपर की ओर खींचिए। इसी स्थिति में स्थिर रहिए। मुख को बिल्कुल बन्द रखिए। नथुनों से साँस लीजिए।



चित्र 116

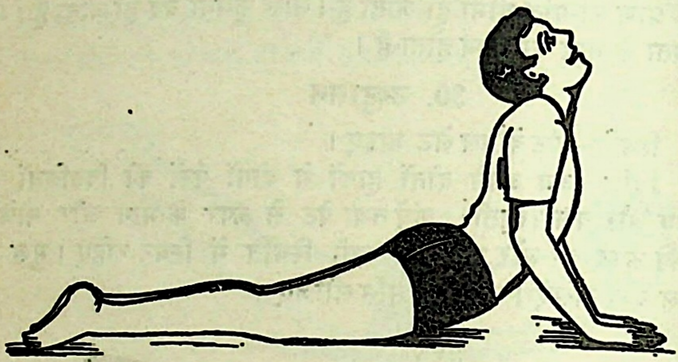
लाभ—इस आसन से कब्ज (कोष्ठबद्धता) दूर होती है। भोजन पचाने वाली अग्नि उद्दीप्त होती है। भूख खूब लगती है। खाया-पिया शरीर को लगता है। पेट-दर्द किसी भी तरह की हो, दूर होती है। ऊपर या नीचे टली हुई नाभि ठीक स्थान पर आ जाती है। शरीर का मोटापा दूर होता

है। बुढ़ापा जल्दी नहीं आता है—देर तक जवानी बनी रहती है। डायबिटीज़ (मधुमेह) का रोग दूर होता है।

31. भुजंगासन

स्थिति—पेट के बल लेट जाइए।

विधि—दोनों पाँवों को आपस में मिलाइए तथा पूरी तरह भूमि से चिपका लीजिए। पैरों की उँगलियों से लेकर नाभि तक का भाग भूमि के साथ सटा रहे। दोनों हाथों को कंधों की सोध में भूमि पर रखिए—हथेलियाँ भूमि की ओर रहें—उँगलियाँ आपस में मिली रहें।



चित्र 117

ध्यान रहे—दोनों हाथ न कंधे से अन्दर हों, न बाहर की तरफ हों। हाथों के बल नाभि के ऊपर के शरीर को ऊपर ले जाइए और जितना हो सके पीछे की ओर झुकाइए। दृष्टि आकाश की ओर रहे।

लाभ—पेट के सभी विकार कब्ज़, अपच, अफ़ारा, वायु गोला, पेट-दर्द आदि दूर होते हैं। मुख से गुदा तक का सारा भोजन मार्ग साफ होता है। मोटापा दूर होता है। चेहरे की कान्ति बढ़ती है। बाल, युवा, वृद्ध, स्त्री-पुरुष, रोगी-निरोग - सभी इस आसन से लाभ प्राप्त करते हैं।

सावधान—आँत उतरने की बीमारी (हर्निया) के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए।

32. योगासन

प्रथम प्रकार

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

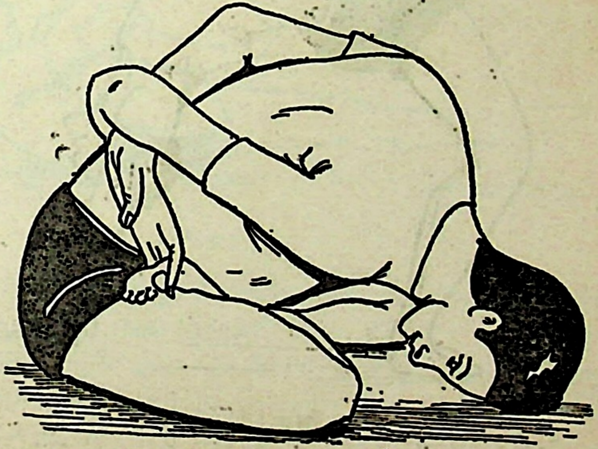
पहली विधि—बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर इस प्रकार लाइए

कि बाएँ पैर की एड़ी नाभि के नीचे आ जाए। अब दाएं पैर को उठाकर इस तरह लाइए कि बाएं पैर की एड़ी के साथ, नाभि के नीचे मिल जाए।



चित्र 118

इसके बाद बाएं हाथ को गोद में रखते हुए दाएं हाथ की हथेली उसके ऊपर रख दें। दोनों हाथों की हथेलियाँ ऊपर की ओर रहेंगी। नासा-रन्ध्रों (नथुनों) में साँस भर कर नासिकाग्र भाग पर दृष्टि गड़ाइए।



चित्र 119

द्वितीय प्रकार

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए। बद्धपद्मासन लगाइए अर्थात्—बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर लाइए तथा दाएँ पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर लाइए—दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के नीचे आपस में मिली रहें।

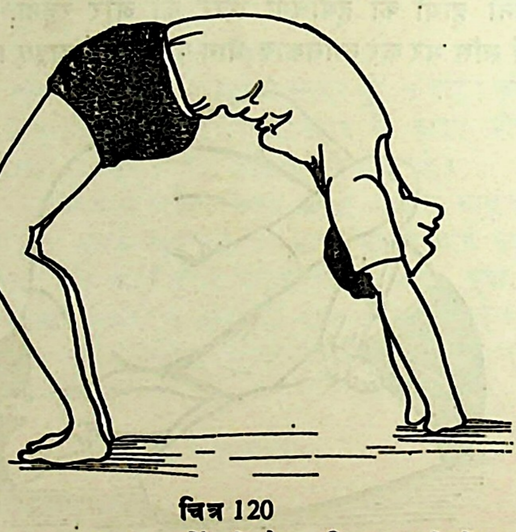
विधि—बाएं हाथ को पीछे से लाकर बाएँ पैर के अंगूठे को पकड़ लीजिए और दाएँ हाथ को पीछे से लाकर दाएँ पैर के अंगूठे को पकड़ लीजिए। अब कमर से ऊपर के भाग को सामने भूमि की ओर झुकाते हुए मस्तक का ऊपरी भाग भूमि पर रख दीजिए। पूरक (साँस भीतर खींचकर रोकिए) (कुंभक कीजिए)।

लाभ–पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट के सब रोग दूर होते हैं। चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व एकाग्र होता है। साँस के रोग दूर होते हैं।

33. चक्रासन

स्थिति—भूमि पर पीठ के बल लेट जाइए।

विधि—दोनों पैरों को नितंबों के साथ सटाकर भूमि पर रखिए। अब दोनों हाथों की हथेलियों को सिर के दोनों ओर भूमि पर जमा दीजिए और कमर इतनी ऊंची उठाइए कि शरीर चक्राकार (गोल) हो जाए। थोड़ी देर इस प्रकार रहने के उपरान्त धीरे-धीरे कमर को नीचे लाते हुए भूमि पर टिका दीजिए।



चित्र 120

विशेष—प्रकार (1) इसमें पूरे पैर भूमि पर रहते हैं।

प्रकार (2) इसमें पैरों के पंजों के बल पर शरोर को ऊपर

उठाए रखा जाता है।

प्रकार (3) खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पीछे की ओर ले जाना और भूमि पर टिका देना।

लाभ--शरीर रबड़ की भाँति लचकदार हो जाता है। फुर्ती-चुस्ती बढ़ती है। मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) और फेफड़े लचकीले हो जाते हैं, जिससे बुढ़ापा पास नहीं आता है और जवानी बनी रहती है। कटि (कमर) पतली, सुन्दर, आकर्षक बनी रहती है। यदि कमर और निचले भाग में मोटापा हो तो दूर होता है। मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। हाथ, पैर, कंधे, घुटने सबल और पुष्ट होते हैं।

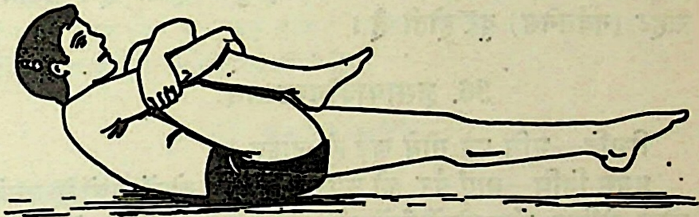
इस आसन से कद भी लम्बा हो सकता है।

34. सुफ़पवनमुक्तासन

स्थिति—दोनों पैरों को फैलाकर पीठ के बल भूमि पर लेट जाइए।

विधि—दाएं पैर की पिंडली और जाँघ को दोनों हाथों से इस तरह पकड़ें कि वे दोनों हाथों के बीच में फंस जाएं। अब सिर को थोड़ा ऊपर उठाते हुए दोनों हाथ से पकड़े। पिंडली और जाँघ के भाग को दबाकर इस तरह अपनी तरफ खींचिए कि कमर से ऊपर का और नीचे का भाग भूमि से बिल्कुल ऊपर उठ जाए।

विशेष—दाएं पैर से करने के बाद फिर बाएं पैर की पिंडली और जाँघ को पकड़कर ऊपर लिखी विधि से सारी क्रिया कीजिए।



चित्र 121

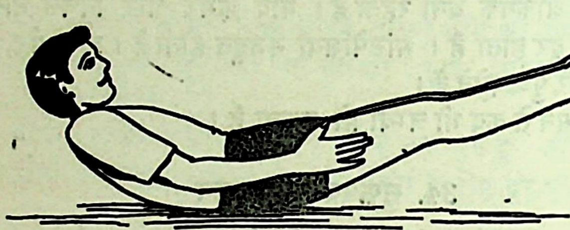
लाभ—पेट में वायुगोला, गैस आदि बनना बन्द होता है। अंतड़ियों की कमज़ोरी दूर होकर पाचन (हाजमा) ठीक होता है। इस आसन के करने से गुदा द्वार से अपान वायु बाहर निकल जाती है। नितंबों को सुन्दर और सुडौल बनाने के लिए यह आसन लाभकारी है।

इससे पाँवों की नाड़ियों में रक्त-संचार (खून का दौरा) भली-भाँति होता है। कमर के लिए यह आसन सबसे अधिक उपयोगी माना गया है।

35. उत्तानपादासन

स्थिति—भूमि पर लेट जाइए—दोनों पैरों को फैलाइए।

विधि—दोनों हाथों से नितंब को दोनों ओर से पकड़िए। अब कमर के ऊपरी और नीचे के भाग को ऊपर उठाइए—केवल कमर का भाग ही भूमि पर लगा रहे। सारे शरीर का बल कमर पर तोला जाएगा।



चित्र 122

लाभ—नाभि शरीर के ठीक बीचोंबीच (केन्द्र में) है। यहाँ बहत्तर हजार नाड़ियों का केन्द्र (मणिपूर चक्र) है। जब तक यह नाड़ी केन्द्र अपने स्थान पर रहे, तब तक मनुष्य स्वस्थ रहता है। ज़रा भी यह ऊपर-नीचे या दाएँ-बाएँ हो जाए, तो मनुष्य बीमार हो जाता है। परिणाम यह होता है कि पेट दर्द, वायुगोला, गैस बनना, उल्टी, खट्टे डकार, अपच, दस्त आदि के कष्ट होने लगते हैं। उत्तानपादासन से ये सभी कष्ट दूर हो जाते हैं। इस आसन से मेरुदण्ड की भीतरी कोशिकाएँ पुष्ट होती हैं। तनाव और घबराहट (नर्वसनेस) दूर होती है।

36. हसापादांगुष्ठासन

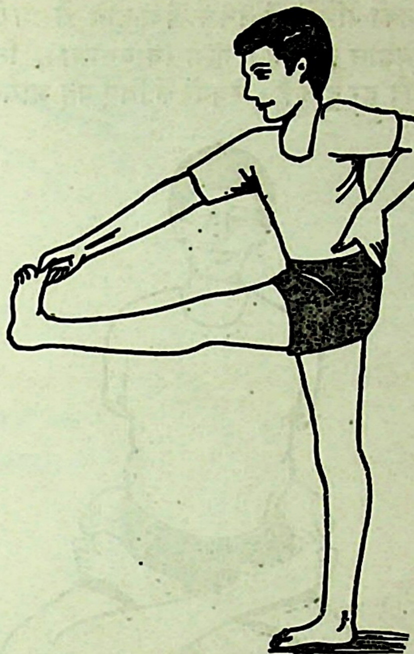
स्थिति—भूमि पर सीधे खड़े हो जाइए।

प्रथम विधि—बाएँ पैर को ऊपर उठाते हुए दोनों हाथों से उसके पंजे को पकड़ लीजिए और दोनों पैरों को सीधे रखते हुए सिर को बाएँ घुटने से लगाकर स्थित रहिए।

इसके बाद ऊपर लिखी विधि से दाएँ पैर को ऊपर उठाते हुए कीजिए क्रम से पैर बदल कर कीजिए।

द्वितीय विधि—बाएँ पैर को ऊपर उठाते हुए सामने ले जाइए। अब दाएँ हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे को पकड़ लीजिए। बायाँ हाथ कमर पर रहे या बाएँ हाथ को मोड़कर पीठ के पीछे ले जाइए।

यही क्रिया दाएं पैर के ऊपर उठाकर बाएँ हाथ से पकड़कर कीजिए।



चित्र 123

लाभ—पैर, जाँघ, घुटने, कमर बलिष्ठ होते हैं—उनके रोग दूर हो जाते हैं। जो लोग दिन भर खड़े होकर काम करते हैं—मिल मजदूर आदि उनके लिए यह आसन विशेष उपयोगी है।

37. बद्धपद्मासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

प्रथम विधि—बाएं पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर लाइए। दाएं पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर लाइए। दोनों पैरों की एड़ियाँ आपस में मिलाकर नाभि के नीचे रखें। अब बाएँ हाथ को पीछे से लाकर दाएं पैर का अँगूठा पकड़िए और दाएं हाथ को पीछे लाकर बाएँ पैर का अंगूठा पकड़िए। रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए सारा शरीर सीधा रखिए।

द्वितीय विधि—प्रथम विधि की सारी क्रिया करने के उपरान्त सिर को सामने की ओर झुकाते हुए भूमि पर लगाइए।

लाभ—इस आसन से योगी, भोगी, रोगी और नीरोग—सभी को

लाभ पहुंचता है। प्राण, अपान ठीक होते हैं। गर्दन, कंधे, पीठ, जाँघें, टखने पुष्ट होते हैं। उनकी पेशियों में लचक पैदा होने से शरीर की कार्य शक्ति बढ़ती है। वक्ष विशाल होता है। गुल्म (वायुगोला), तिल्ली-जिगर बढ़ना, पित्त के रोग आदि दूर होते हैं। स्त्रियों के लिए यह आसन विशेष लाभकारी



चित्र 124

है। उनके गर्भाशय-सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। सन्तान उत्पत्ति के बाद पेट पर पड़ने वाली झुर्रियाँ दूर होती हैं। लगातार कई घंटे बैठकर काम करने वालों के शरीर की थकावट इस आसन से दूर होती है।

38. प्राणवासन

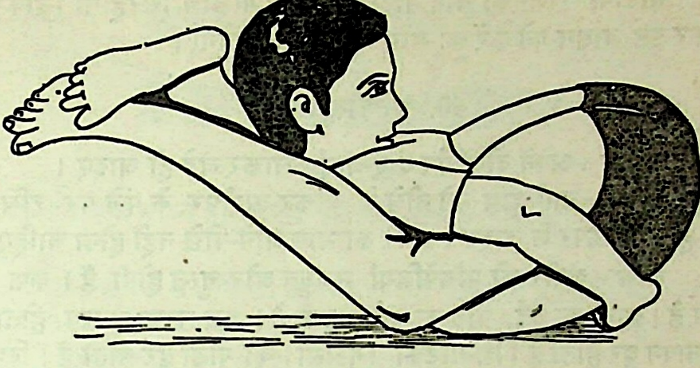
(ॐकार आसन)

स्थिति—पीठ के बल लेट जाइए—दोनों पैरों को फैला दीजिए।

विधि—गर्दन को भूमि से ज़रा ऊपर उठाकर दाएँ पैर को गर्दन पर रखिए। अब बाएं पैर को उठाकर दाएं पैर पर रखिए।

इस आसन को पैर बदल कर कीजिए।

लाभ—मन को एकाग्र करने के लिए यह आसन उत्तम है। इससे मेरुदण्ड में लचक आ जाती है। ध्यान और समाधि के लिए यह आसन बहुत



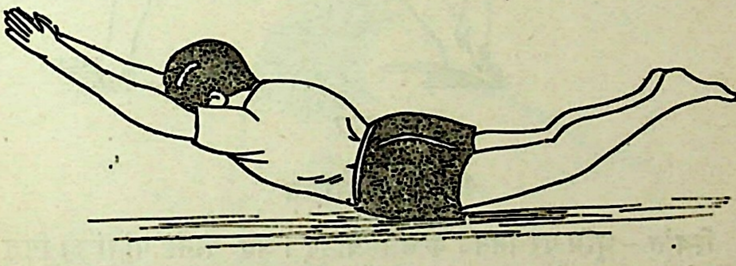
चित्र 125

उपयुक्त है इस आसन से प्राण और अपान की एकता होती है। जिन औरतों के वच्चे हो गए हों तथा आगे सन्तान की इच्छा न हो, उनको यह आसन करना चाहिए।

39. नौकासन

स्थिति—भूमि पर पेट के बल लेटिए। दोनों हाथों को आपस में मिलाइए। दोनों पैरों को भी आपस में मिलाइए।

विधि—दोनों हाथों को डण्डे के समान आगे की ओर फैलाइए। अब पेट के ऊपर के तथा नीचे के भाग को बलपूर्वक दोनों ओर खींचते हुए इतना ऊपर उठाइए कि शरीर के सामने हाथों का भाग और शरीर के पीछे पैरों का भाग नौका (नाव) के समान दिखाई दे।



चित्र 126

लाभ—इससे शरीर हल्का-फुल्का, फुर्तीला बनता है। भीतरी शक्ति और सूक्ष्म बल की वृद्धि होती है। गले, कंधे, पेट और पैर की माँसपेशियों में रक्त-संचार (खून का दौरा) नियमित हो जाता है। कब्ज़ दूर होकर पाचन शक्ति बढ़ती है। फेफड़ों को लाभ पहुंचता है।

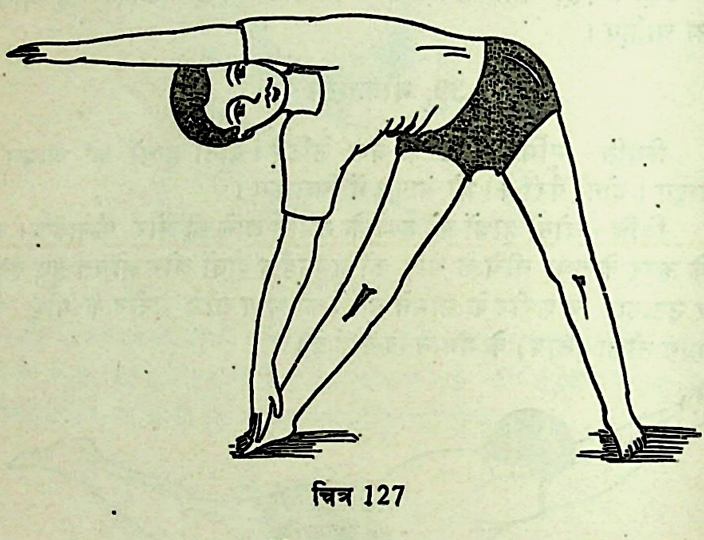
मोटापा—जिनकी तोंद मोटी हो, वे पेट के नीचे सिरहाना (तकिया) रखकर इस आसन को करें छः मास में तोंद नहीं रहेगी।

40. कोणासन

स्थिति—अपने दोनों पैर दाएं-बाएं फैलाकर खड़े हो जाइए।

विधि—बाएँ हाथ को नीचे ले जाकर बाएं पैर के पंजे पर रखिए। दाएँ हाथ को ऊपर ले जाइए। कमर का भाग आगे-पीछे नहीं होना चाहिए।

लाभ—शरीर की माँसपेशियाँ मजबूत ओर चुस्त होती हैं। कफ दूर होता है। छाती का दर्द, पीठ का दर्द मिटता है। कद लम्बा अवश्य होता है, ठिगनापन दूर होता है। शियाटिका (गृध्रसी) की पीड़ा दूर होतो है। स्त्रियों के लिए बहुत लाभदायक है। यहाँ तक कि गर्भिणी महिलाएँ भी इस आसन को करके लाभ प्राप्त कर सकती हैं। कोई हानि की गुंजाइश नहीं।



चित्र 127

41. भूनमनासन

स्थिति—भूमि पर नितंब के बल बैठिए। अब दोनों पाँवों को गिद्ध के पंखों की तरह (दाएँ-बाएँ) अधिक से अधिक फैला दीजिए। इसके बाद दोनों पाँवों के अंगूठे दोनों हाथों से पकड़िए—दाएँ हाथ सें दायाँ अंगूठा और बाएँ हाथ से बायाँ अंगूठा। अब छाती और ठुड्डी को भूमि के साथ लगाइए। सामने देखते हुए स्थिर रहिए।

विशेष—आरम्भ में यह आसन बहुत कठिन प्रतीत होगा; किन्तु कुछ



चित्र 128

दिनों के अभ्यास से साध्य हो जाएगा। इस आसन के बाद दूध के साथ हल्दी खाइए।

लाभ—कमर लचकीली, सुडौल, सुन्दर बनती है। नितंब की माँस-पेशियाँ बलवान् होती हैं। मूत्र रोग, बवासीर आदि रोग दूर होते हैं। नृत्य कला के अभ्यासियों के लिए बहुत लाभकारी है।

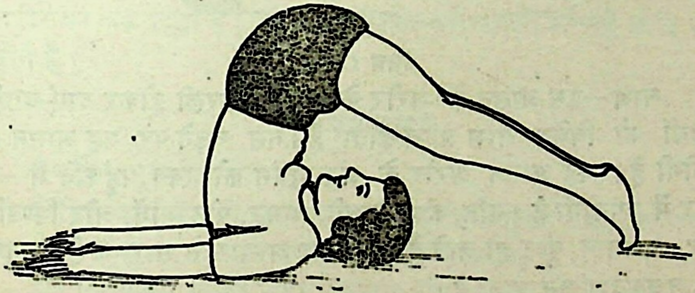
42. सर्वांगासन

स्थिति—भूमि पर पेट के बल लेट जाइए। दोनों पैरों को पीछे फैलाकर आपस में मिलाइए।

विधि—दोनों हाथों की हथेलियाँ बगल में जमा दीजिए। अब कमर से निचले भाग को अर्थात् दोनों पैरों को भूमि से ऊपर उठाते हुए धीरे-धीरे पीछे लाइए और इतना पीछे ले आइए कि दोनों पैरों के अंगूठे सिर के पीछे भूमि पर लग जाएँ। इसी स्थिति में पाँच मिनट रहिए।

अब दोनों पैरों को उठाकर धीरे-धीरे वापिस ले जाकर पूर्व स्थिति में आ जाइए।

विशेष—इस आसन को झटके से नहीं, अपितु धीरे-धीरे कीजिए।



चित्र 129

लाभ—स्त्री-पुरुष दोनों के लिए यह आसन बहुत लाभकारी है। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) अथवा निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) के रोगियों को इस आसन के अभ्यास से बहुत लाभ होता है। सम्पूर्ण शरीर का

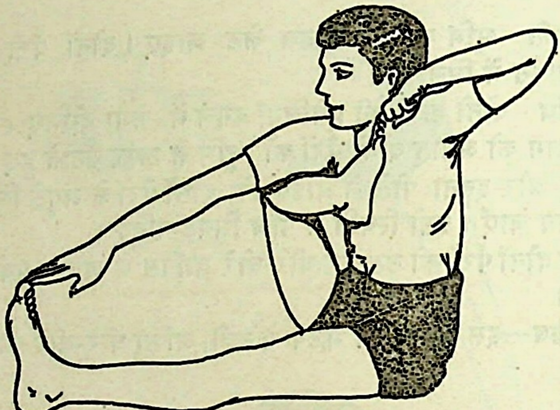
रक्त संचार (सर्कुलेशन ऑफ ब्लड) ठीक होता है। मोटापा, विशेषतः कमर और पेट का मोटापा इस आसन के करने से दूर होता है। रीढ़ की हड्डी लचकदार और अधिक परिश्रम सहनशील हो जाती है। शरीर की दुर्गन्ध दूर होकर सुन्दरता बढ़ती है। मुख कान्ति और प्रसन्नता में वृद्धि होती है। नयन-ज्योति बढ़ती है।

43. आकर्णधनुरासन

स्थिति—अपने पैरों को सामने डंडे की भाँति फैलाकर नितंब के बल बैठिए।

विधि—अब दाएँ हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे को पकड़िए। फिर बाएं हाथ से दाएं पैर को पकड़कर दाएँ पैर के अंगूठे को बाएं कान से लगाइए।

इसी को हाथ और पैर बदलकर ऊपर लिखी विधि की भाँति कीजिए।



चित्र 130

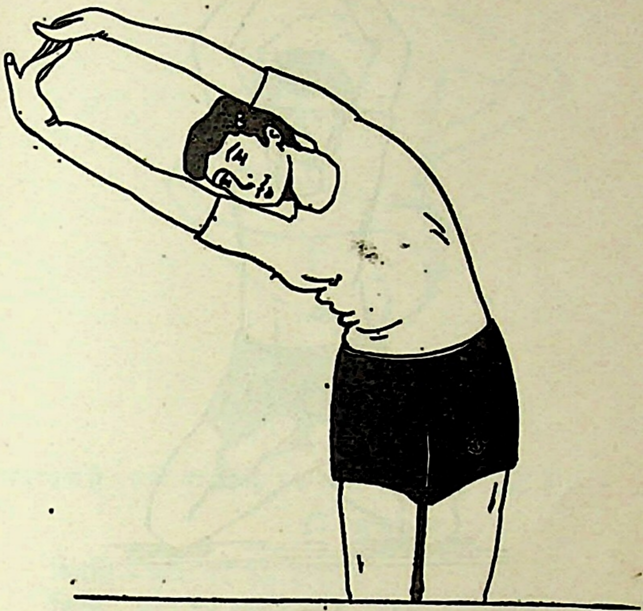
लाभ—इस आसन से शरीर के अन्दर तिरछी होकर दाएं-बाएं गई नाड़ियों को विशेष लाभ प्राप्त होता है। नस चढ़ने पर यह आसन बहुत उपयोगी है। यह आसन शरीर के अंग-प्रत्यंग को रक्त पहुँचाने में—रक्त संचार में उपयोगी है। बाँह, कंधा, छाती, कमर, पीठ जांघें, और पिण्डलियाँ सुन्दर, बलवान्, पुष्ट हो जाते हैं। निरन्तर अभ्यास से सारा शरीर धनुष की तरह लचकदार बन जाता है।

44. ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए।

विधि—दोनों हाथों को फैलाइए और दोनों हाथों की उँगलियों को

परस्पर फंसाकर कमर से ऊपर के शरीर को दोनों बाँहों को ऊपर की ओर ज़ोर देते हुए एक बार दाईं तरफ ले जाइए दूसरी बार बाईं तरफ ले जाइए।



चित्र 131

लाभ—कमर पतली होती है। छाती विशाल (चौड़ी) होती है। नितंबों का मोटापा कम हो जाता है। वहाँ जमा हुई फालतू चर्बी छंट जाती है। शरीर का कद बढ़ता है। कब्ज़, अपच, पेट-दर्द, पसली का दर्द आदि कष्ट दूर होते हैं।

45. पर्वतासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—बाएँ पैर को उठाकर दाईं जंघा पर लाइए तथा दाएँ पैर को उठाकर बाईं जंघा पर लाइए (अर्थात् पद्मासन लगाइए)।

अब नितंब को इतना ऊँचा उठाइए कि सम्पूर्ण शरीर केवल घुटनों के बल पर, भूमि पर टिका रहे। इसके बाद दोनों हाथों को आपस में मिलाकर सीधा ऊपर ले जाइए।

लाभ—शरीर मज़बूत और सहनशील होता है। घुटने पुष्ट और बलवान् होते हैं। जाँघ की माँसपेशियाँ दृढ़ और लचकीली होती हैं। पिंडलियाँ सुन्दर हो जाती हैं। नाचने वालों के लिए यह आसन अत्यन्त



चित्र 132

उपयोगी है। जिनका शरीर टेढ़ा हो या जो झुककर चलते हों, उनको इस आसन से बहुत लाभ पहुंचता है।

46. पादांगुष्ठासन

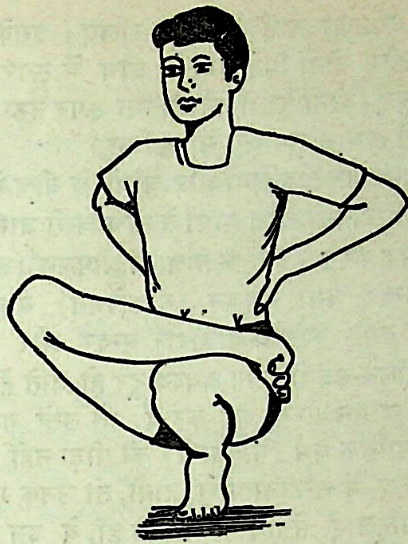
स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—दाएँ पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर रखिए। दोनों हाथों से कमर को पकड़िए। अब बाएँ पैर की एड़ी ऊपर उठाकर अंगूठे पर सारे शरीर के भार को तोलिए।

फिर पैर बदलकर दूसरे पैर से कीजिए।

विशेष—आरंभ में सारे शरीर का भार केवल अंगूठे पर सन्तुलित करना कठिन लगेगा। गुरु से ठीक विधि सीखकर कीजिए, तो कुछ दिन के अभ्यास से साध्य हो जाएगा।

लाभ—स्वप्न दोष दूर होता है। ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है। वीर्य बहाने वाली चित्राख्या नाड़ी वश में होती है। मन को वश में करने का यह अचूक उपाय है। बाल, युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, रोगी-नीरोग—सभी के लिए



चित्र 133

लाभदायक है। स्त्री-पुरुषों के रज-वीर्य के दोष दूर होते हैं।

47. गर्भासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।
विधि—बाएँ पैर की एड़ी को उठाकर दाईं जाँघ पर रखिए। अब दाएँ



चित्र 134

पैर की एड़ी को उठाकर बाईं जाँघ पर रखिए। इसके बाद दोनों हाथों को दोनों जाँघों और दोनों पिंडलियों के बीच में ऊपर से नीचे घुसाकर फिर ऊपर ले जाइए। दोनों हाथों को जितना ऊपर उठा सकें उतना उठाते हुए गालों को दोनों हाथ से सुगमता से पकड़िए।

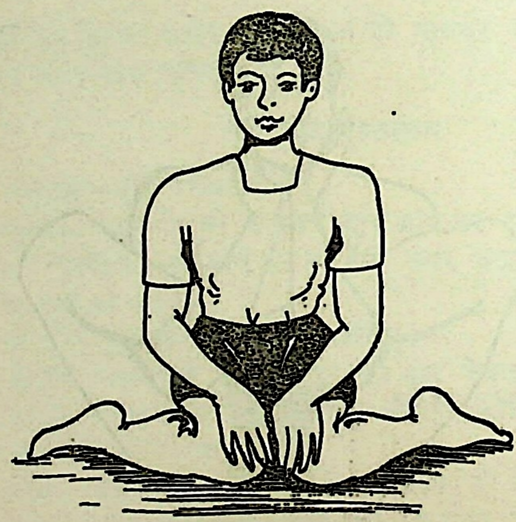
विशेष—हाथ जब पिंडलियों और जाँघों के बीच में से नीचे ले जाएँ, तो दोनों कुहनियाँ पिंडलियों और जाँघों से नीचे चली जानी चाहिएँ।

लाभ—इसके करने से अधिक मात्रा में ओषजन (ऑक्सीजन) मिलती है। शरीर के अन्दर जमा नत्रजन (नाइट्रोजन) बाहर आ जाती है। चेहरा कान्तिमान्, नयन ज्योतिर्मय, शरीर सुन्दर और चमकीला हो जाता है। स्त्रियों के गर्भाशय-संबंधी रोग अवश्य दूर हो जाते हैं। चौदह-पंद्रह वर्ष की तरुणियाँ यह आसन करना शुरू कर दें, तो उन्हें गर्भाशय-संबंधी कोई रोग नहीं होगा। मासिक धर्म (माहवारी) की पीड़ा नहीं होगी। प्रसव-पीड़ा कम होगी। जब बाद में सन्तानोत्पत्ति होगी, तो उनके मुख की कान्ति कम नहीं होगी। जो महिलाएँ संतान न चाहती हों, वे इस आसन को अवश्य करें— गर्भ-निरोध होगा।

48. ब्रह्मचर्यासन

स्थिति--भूमि पर घुटनों के बल बैठिए।

विधि—दोनों पाँवों को दोनों ओर (दाएँ-बाएँ) फैलाइए। अब दोनों



चित्र 135

हाथों को दोनों घुटनों पर रखिए। नितंब और गुदा का भाग भूमि पर टिका रहे।

लाभ—वीर्यवहा नाड़ी का प्रवाह ऊपर की ओर हो जाता है अर्थात् वीर्य नीचे उतरने की बजाय ऊपर की ओर बहने लगता है। इससे स्वप्नदोष दूर होता है। ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए यह आसन सर्वोत्तम है।

इस आसन से जननेन्द्रियाँ सबल होती हैं। चित्त एकाग्र होता है। ध्यान लगाने के लिए यह एक अच्छा आसन है।

49. उत्थितपद्मासन

स्थिति—भमि पर बैठिए।

विधि—बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर रखिए। अब दाएं पैर को उठाकर बाईं जाँघ पर रखिए। दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के नीचे आपस में मिली रहें। (अर्थात् पद्मासन लगाइए)।

अब जांघों के बाहर से दोनों हाथ भूमि पर जमाकर शरीर को ऊपर उठाइए—सारे शरीर का भार दोनों हाथों पर तोलिए।

लाभ—हाथों की उंगलियाँ, कलाइयाँ, बाहु, कंधे, वक्ष बलवान् बनते



चित्र 136

हैं। इन अंगों में अधिक रक्त संचार होता है। स्नायु दुर्बलता दूर होती है। स्त्रियों के गर्भाशय-संबंधी विकार इस आसन से दूर होते हैं।

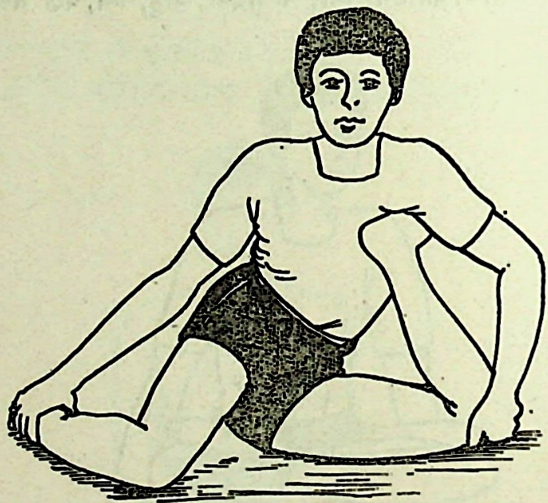
50. मृगासन

स्थिति--भूमि पर बैठिए।

विधि—दाएँ पैर को भूमि पर सामने जमाइए। अब बाएँ पैर को सामने की तरफ से मोड़ते हुए इस तरह भूमि पर रखें कि पैर का पंजा बगल से टिक जाए। इसके बाद बाएँ हाथ को गाल पर रखकर दाएँ हाथ को घुटने पर रखिए और मृग (हिरन) की तरह आराम से बैठिए।

इसी क्रिया को अब पाँव बदलकर कीजिए।

लाभ—शरीर हल्का-फुल्का, चुस्त-प्रसन्न और फुर्तीला हो जाता है। शरीर में अद्भुत शक्ति उत्पन्न होती है। दृष्टि शक्ति ऐसी बढ़ जाती है कि 200-1000 गज के भीतर होने वाली क्रिया, प्रतिक्रिया को जान सकता है और कौन मनुष्य, पशु या पक्षी या शत्रु आ जा रहा है, इसे जान सकता है। मृगासन से टाँगों घुटनों, और नितंबों की पीड़ा दूर होती है।



चित्र 137

51. पवनमुक्तासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि (1)—सामने की ओर दोनों पैरों को मिलाकर और मोड़कर पास रख लीजिए। अब दोनों हाथों से दोनों घुटनों के नीचे इतना कस कर लपेटिए कि पेट पर वहुत ज़ोर पड़े। घुटने वक्ष (छाती) से पूरी तरह सटें हुए हों और दोनों हाथों से घुटने बँधे हुए हों, सारे शरीर को सीधा रखिए। सामने दृष्टि जमाइए।

विधि (2)—भूमि पर बाएँ पैर को पीछे की ओर लिटा कर गुदा को उस पर रखिये और बैठ जाइए। अव दोनों हाथों से दाईं पिंडली और जाँघ को कसकर लपेट लीजिए। इसके बाद दोनों हाथों को कड़ा करते (अकड़ाते) हुए छाती और गले को पीछे को बल लगाते हुए पीछे की ओर खींचें।

लाभ—इस आसन के करने से पेट की वायु तुरन्त बाहर निकल जाती है। इससे हाजमा बढ़ता है। भूख खूब लगती है। खट्टी डकारें आना बंद हो जाता है।



चित्र 138



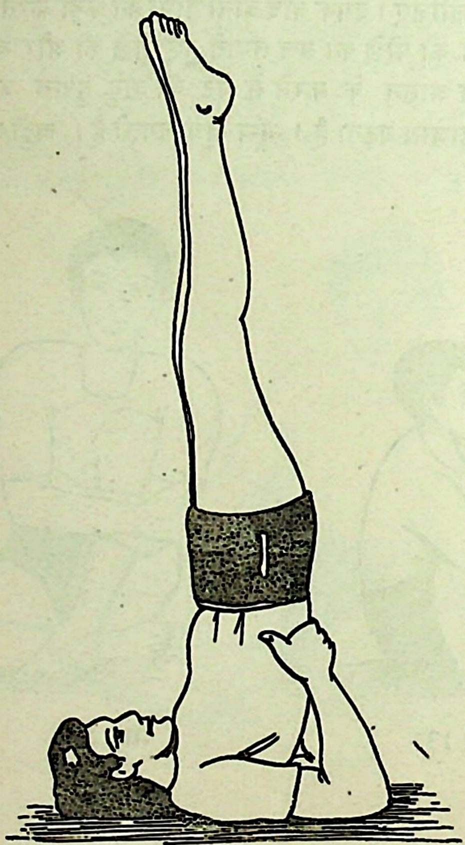
शित्र 139

52. ऊर्ध्व सर्वांगासन

स्थिति--भूमि पर पीठ के बल लेटिए।

विधि—दोनों पाँवों को परस्पर मिलाकर कटि (कमर) से ऊपर के भाग को भूमि से धीरे-धीरे इतना ऊपर उठाइए कि सारे शरीर का भार दोनों कंधों पर आ जाए। इसके बाद दोनों हाथों से कमर को पकड़िए और कंधों से पैरों तक के भाग को ऊपर सीधा रखिए।

लाभ—यह आसन मोटापा घटाता है। गाने वालों की ध्वनि मधुर करता है। कटि तथा नितंब को सुन्दर व सुडौल बनाता है। पसीने की दुर्गन्ध को दूर करता है। मुखकान्ति बढ़ाता है। बुढ़ापा पास नहीं आने देता।



चित्र 140

पाचन-शक्ति खूब बढ़ाता है। हृदय तथा मस्तिष्क में रक्त-संचार करके दोनों को सबल बनाता है। टांसिल्ज़ का कष्ट दूर होता है। बाल पकने और झड़ने बन्द हो जाते हैं।

सावधान—हृदय-रोग के रोगियों तथा रक्तचाप (ब्लड प्रैशर) के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

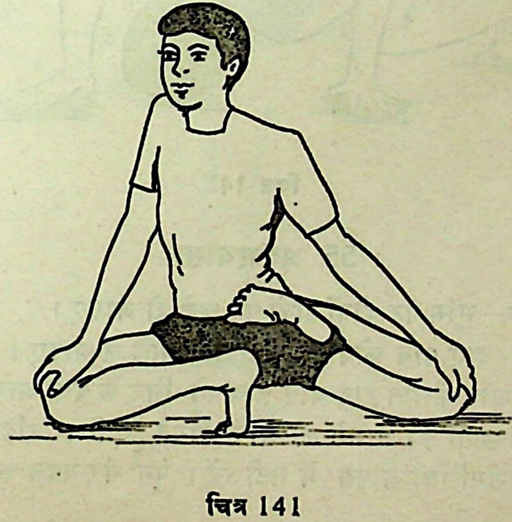
53. विकटासन

स्थिति—भूमि पर बैठिए।

विधि—दाएँ पैर को इस तरह मोड़िए कि पंजे का भाग भूमि पर लगा हो और एड़ी का भाग ऊपर की ओर हो। अब दाएँ घुटने को भूमि पर टेककर दाएँ हाथ को दाएँ घुटने पर रखिए और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव को पकड़कर मोड़ते हुए इतना लाइए कि बाएँ पंजे का भाग नाभि के समीप आ जाए। इसके बाद बाएँ हाथ से दाएँ घुटने को पकड़िये और सामने देखिए।

लाभ—इससे जाँघ, घुटने, पिंडलियाँ, पैर सुडौल तथा सुन्दर हो जाते हैं। चलने, दौड़ने, भागने, अधिक खेलने, चढ़ाई चढ़ने आदि से हुई कमर से निचले भाग की थकावट दूर होती है। नृत्य के नये कलाकारों के लिए बहुत लाभदायक है। यह आसन गठिया रोग को दूर करता है।

विशेष—यह आसन कठिन है। धैर्य से अभ्यास करने पर सिद्ध होता है।



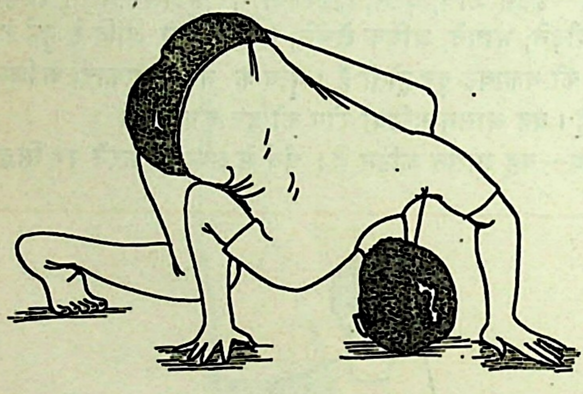
चित्र 141

54. शीर्ष चक्रासन

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए। दोनों हाथों तथा दोनों पैरों के बीच में एक फुट का अन्तर (फासला) रहे।

विधि - अब दोनों हाथों के बीच सिर को भूमि पर लगाइए। इसके बाद सारे शरीर को दाएँ-बाएँ चक्र की भाँति घुमाइए।

लाभ - इस आसन से हाथ, भुजा, कुहनियाँ, कन्धे बलवान् होते हैं। छाती चौड़ी और गठीली होती है। गले और आँखों के रोग दूर होते हैं। कमर पतली और लचकदार होती है। पसलियों को बल मिलता है। मेरु-दण्ड लचकीला और अधिक सहनशील होता है। अंग रबड़ की तरह लचकदार हो जाते हैं, ताकि उन्हें सरलता से मोड़ा जा सके। यह आसन हड्डियों को कड़ा नहीं होने देता। जोड़ों पर जमा हुए मल (फुजला) को दूर कर देता है।



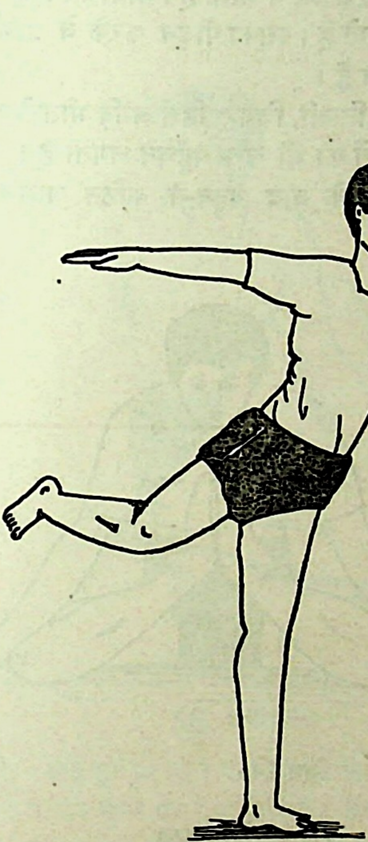
चित्र 142

55. अश्वत्थासन

स्थिति—भूमि पर दोनों पाँवों पर खड़े हो जाइए।

विधि—दाएँ पाँव को जितना हो सके पीछे ले जाइए। दाएँ हाथ को दाएँ कन्धे की ओर फैलाते हुए, बाएँ हाथ को सिर के पास आकाश की ओर फैला दीजिए। छाती को सामने की ओर तानते हुए स्थिर रहिए। हाथों के पंजे खुले रहें, उँगलियाँ आपस में सटी रहें। पुनः पैर बदल कर इस आसन को कीजिए।

लाभ—शरीर में दस प्रकार की वायु होती है—(1) प्राण, (2) अपान, (3) समान, (4) व्यान, (5) उदान, (6) नाग, (7) कूर्म, (8) कृकल, (9) देवदत्त, (10) धनंजय। अश्वत्थासन करने से दसों पवनों की गति नियमित होती है। अधिकतम प्राणवायु (ऑक्सीजन) शरीर को प्राप्त होती है। सिर से पैर तक के रोग दूर होते हैं। लड़कियों तथा महिलाओं के लिए यह आसन अधिक लाभकारी है। गर्भिणी भी इस आसन को कर सकती है। इससे रक्त संचार ठीक होता है। प्रसव-पीड़ा असह्य नहीं रहती।



चित्र 143

56. कन्दपीड़ासन

स्थिति—भूमि पर बैठिए।

विधि—दोनों एड़ियाँ मोड़कर नाभि से लगाइए। दोनों पांवों के पंजों को उलटकर पेट से चिपकाइए। दोनों हाथों को छाती के पास लाइए। अथवा दोनों हाथों को घुटनों पर रखिए।

लाभ—बहत्तर हजार नाड़ियों का समूह—कन्द (मणिपूर चक्र) नाभि के नीचे होता है। इस आसन से उसका पीड़न होता है; अर्थात् उस पर दवाव पड़ता है। यहीं से नाड़ियाँ सारे शरीर में जाती हैं। योगी लोग कन्द (मणिपूर चक्र) को अपना परम धन मानते हैं। इसका पीड़न करके वे प्राणी को ब्रह्म-रंध्र तक पहुँचाने में समर्थ होते हैं।

इस आसन के करने से तिल्ली, जिगर, पित्त आदि भीतरी अंगों के रोग दूर होते हैं। पैरों, घुटनों, जाँघों को भी लाभ पहुँचने लगता है।

इस आसन को करने के बाद बहुत-से कठिन आसन सुगम हो जाते हैं।



चित्र 144

57. अर्धमत्स्येन्द्रासन

स्थिति—भूमि पर बैठ जाइए।

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को दाईं तरफ लाकर गुदा के पास लगाइए और दाएँ पैर को बाएँ पैर के घुटने के समीप, भूमि पर पैर का पंजा जमा

दीजिए। अव पूरो बाईं बाँह को नीचे लाकर काँख (वगल) को घुटने के ऊपर स्थापित कर दें। वाएँ हाथ से दाएँ पैर को पकड़ लें। इसके बाद दाएँ हाथ को पीछे ले जाकर पीठ को लपेटकर हाथ को इस तरह आगे से आगे बढ़ाएँ कि मानो नाभि को छूने का प्रयत्न कर रहे हों। सामने देखते हुए स्थिर रहिए। बाएँ गाल को बाएँ कंधे से लगाएँ।

इसी को पैर बदलकर कीजिए।

यह आसन योगी मत्स्येन्द्रनाथ (मछिन्दरनाथ) का आविष्कार है।

लाभ—इससे प्राण तथा अपान की एकता होती है। इस आसन से कुण्डलिनी जागृत होती है। सभी रोगों को दूर करने के लिए यह अति उत्तम आसन है।



चित्र 145

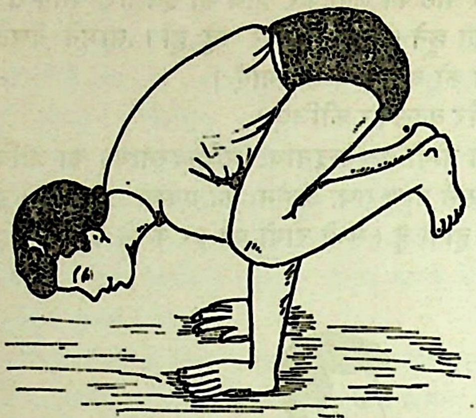
58. बकासन

स्थिति—खड़े हो जाइए। दोनों हाथों में एक फुट का अन्तर रखते हुए उन्हें अपने सामने भूमि पर टेक दीजिए। उँगलियाँ अलग-अलग रहें।

विधि—अब दोनों पाँवों को भूमि से ऊपर उठाते हुए, सारे शरीर को भूमि से ऊपर उठा दें। सारे शरीर का भार दोनों हाथों के पंजों पर ही टिका रहे। दोनों पैरों के अंगूठे बगुले के पैरों की भाँति मुड़े रहें।

लाभ—हाथों, बाँहों, कुहनियों और कंधों में असीम वल आ जाएगा।

बाँहों और कंधों के रोग दूर होंगे। शरीर को बाँहों पर तोलने की शक्ति आ जाती है। शरीर की सहनशीलता बहुत बढ़ जाती है।



चित्र 146

59. टिट्टिभासन

स्थिति—भूमि पर पेट के बल लेटिए।

प्रथम विधि—अब दोनों पाँवों के अंगूठों को दोनों हाथों से पकड़कर जितना ऊपर उठा सकें, उठाइए। दोनों पैर तथा दोनों हाथ बिल्कुल सीधे रहें।

द्वितीय विधि—भूमि पर बैठकर दोनों पाँवों को आकाश की ओर उठाते हुए सारे शरीर को केवल दोनों हाथों के बल पर ऊपर उठा दीजिए।



चित्र 147

लाभ—इस आसान से सारा शरीर विशेषकर हड्डियाँ और माँसपेशियाँ मज़बूत होती हैं व मनुष्य के शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक वल में वृद्धि होती है।

60. विपरीतशीर्षद्विहस्तबद्धासन

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए।

प्रथम विधि—सबसे पहले धीरे-धीरे सिर को दोनों टाँगों की पिंडलियों से बाहर निकालिए। फिर सिर और छाती को भी इस प्रकार बाहर निकाल दीजिए। नाभि का ऊपरी भाग अच्छी तरह पीछे की ओर अर्थात् एड़ी की ओर दिखाई देता रहे। दोनों पैरों के गिट्टों (टखनों) को पकड़कर स्थिर रहिए।

द्वितीय विधि—

स्थिति—भूमि पर खड़े हो जाइए।

विधि—सबसे पहले धीरे-धीरे सिर को और एक कंधे को दोनों पिंडलियों से बाहर निकालिए।



चित्र 148



चित्र 149

ध्यान

प्रत्येक मनुष्य के मस्तिष्क में कुछ ऐसे केन्द्र हैं, जो साधारणतया उपयोग में न आने के कारण सोये-से रहते हैं। उस केन्द्र से संबंधित ज्ञान-चेतना मनुष्य में नहीं रहती। ध्यान के द्वारा उन केन्द्रों को प्रभावित करके क्रियाशील बनाया जा सकता है। इससे उनकी देखने, सुनने, रस ग्रहण करने, सूँघने, छूने, बोलने, जानने और स्मरण रखने की शक्ति बढ़ जाती है।

सूक्ष्म लोक में जाने का एक ही मार्ग है—ध्यान। इससे मनुष्य अपने अन्तःकरण में प्रवेश करता है।

विधि—खूब गहरी; परन्तु स्वाभाविक गति से धीमी श्वास लीजिए। श्वास लेते हुए आवाज़ नहीं होनी चाहिए। अपने अन्दर जाते और बाहर जाते हुए श्वास पर ध्यान जमाइए—जैसे आप उसे आँखों से देख रहे हों। इस समय पूरी तरह शांत रहिए—कोई व्याकुलता नहीं—कोई चिन्ता नहीं—कोई भय नहीं। अब प्रत्येक साँस के साथ (बिना आवाज़ किए) 'ॐ' शब्द का उच्चारण कीजिए।

ध्यान का अभ्यास करने वाले मनुष्य के लिए मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार के रहस्य खुल जाते हैं। उसके ज्ञान-केन्द्रों की सामर्थ्य बहुत बढ़ जाती है।

सोऽहम्, या ॐ अथवा आनन्द का अजपा (बिना शब्द का) जाप करते-करते ध्यान की स्थिति सफलता को प्राप्त होती है। योगी लोग ध्यान करते हुए मूलाधार से श्वास खींचकर सहस्रार में ले जाते हैं। ध्यान पद्मासन या सिद्धासन में करना चाहिए।

विशेष—आपके योग-गुरु जितना बताते जाएँ, उतना-उतना ही करते जाइए; परन्तु एकाग्रचित होना परमावश्यक है।

आहार में सावधानी—ध्यान तभी लगेगा यदि आहार में सावधानी रहेगी। स्वाद पर नियंत्रण न किया, या ठूँस-ठूँस कर खाया, तो ध्यान नहीं लगेगा।

नाभि-परीक्षा

[क्रम से नाभि परीक्षा के चारों आसन और परीक्षण अभ्यास]

हमारे शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग का, धमनी-शिरा-नस-नाड़ी का अपना-अपना एक विशेष महत्त्व, कार्य तथा उपयोग है। हर एक अंग दूसरे अंग के साथ इस तरह जुड़ा हुआ है कि छोटे-से-छोटे, सूक्ष्मातिसूक्ष्म हिस्से में कोई खरावी या कष्ट आ जाए, तो उसका असर सारे शरीर पर पड़ता है। शरीर में स्थूल नाड़ियाँ तो हैं, इनके अतिरिक्त ऐसी सूक्ष्म नाड़ियाँ भी विद्यमान हैं, जिन्हें आँखों से नहीं देखा जा सकता।

शरीर के कुछ प्रमुख अंग हैं, जो मुख्य नाड़ी-केन्द्र हैं, जैसे—

मस्तिष्क (दिमाग़)

हृदय (दिल)

नाभि (Navel)

नाभि के काम हैं—शरीर-यन्त्र के हर एक पुर्जे को काम के योग्य रखना, वहत्तर सहस्र के लगभग जो नस-नाड़ियाँ सीधी-टेढ़ी, दाएँ-बाएँ, ऊपर-नीचे फैली हुई हैं, वे अपना कार्य ठीक-ठीक कर सकें—इसका नियन्त्रण करना।

शरीर को स्वस्थ, नीरोग, फुर्तीला व चुस्त रखने के लिए नाभि में कोई विकार नहीं होना चाहिए। यदि नाभि में कोई विकार हो, तो व्यायाम, योगासन आदि क्रियाओं का कोई लाभ नहीं होता।

नाभि तनिक-सी अपनी जगह से हट जाए, अर्थात् ऊपर, नीचे, दाएँ या बाएँ हो जाए, तो साधारणतः मनुष्य उसकी चिन्ता नहीं करते। परन्तु एक बार नाभि ज़रा-सी हट जाए, तो उसमें विकार बढ़ते जाते हैं। इसका कारण समझ न आने पर और विकार का स्वरूप न जानने के कारण साधारणतः लोग कहते हैं—'नाफ पड़ गई है।' और मालिश करवाकर उसे ठीक कराने का प्रयत्न करते हैं और कई बार नाभि में विकार घटने की वजाय और बढ़ जाता है। योगासन आदि करने से पूर्व किसी नाभि के ज्ञाता योगी से नाभि की परीक्षा करा लेना लाभदायक रहता है। नाभि सारे शरीर का केन्द्र स्थान है।

उदर (पेट) के मध्य में नाभि-संस्थान है, जिसके अन्दर **मणिपूर** नामक चक्र है। जननेन्द्रिय अर्थात् **स्वाधिष्ठान** के ऊपर और नाभि के नीचे

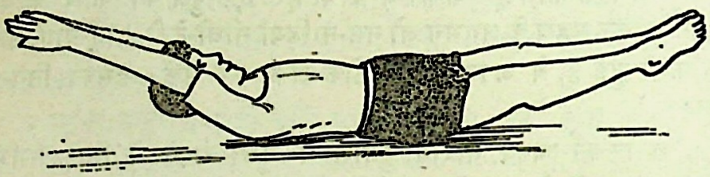
एक कन्द या केन्द्र है, जिसका आकार गोल है। उसके अन्दर पक्षी के अण्डे के सदृश बहत्तर हजार नाड़ियों के निकलने का स्थान है। इनमें प्राणवाही बहत्तर नाड़ियाँ मुख्य हैं। उनमें भी दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं। इनको अवश्य जान लेना चाहिए।

नाभि के टलने के कारण

बचपन में खेलते-कूदते, सीढ़ियाँ उतरते, एक हाथ या दोनों हाथों द्वारा बहुत अधिक भार उठाने पर नाभि ऊपर चढ़ जाती है। यदि एक पैर अचानक किसी गड्ढे में पड़ जाए, तो झटका लगने से नाभि दाईं ओर या बाईं ओर टल जाती है। नाभि के ज्ञाताओं का कहना है कि स्त्रियों की नाभि प्रायः दाईं ओर को और पुरुषों की नाभि प्रायः बाईं ओर को हटती है।

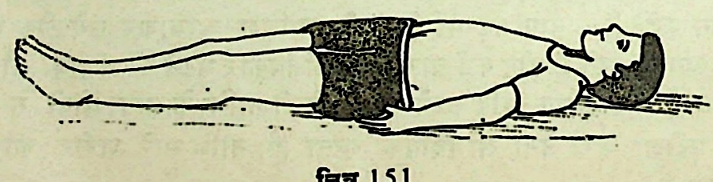
केवल पुरुषों के लिए नाभि परीक्षा की विधि

जिस पुरुष की नाभि अपने स्थान से हट गई हो, उसे सबसे पहले **उत्तानपादासन** आसन संख्या 35 कराना चाहिए। इसके बाद **शवासन**



चित्र 150

(आसन संख्या 11) में लिटा देना चाहिए। इसके अनन्तर एक धागा लीजिए और धागे का एक सिरा उसकी नाभि पर तथा दूसरा सिरा स्तन की चूचुक (घुंडी) पर रखिए। इसके नाभि पर हाथ रखते हुए ही धागे के दूसरे सिरे को स्तन की चूचुक (घुंडी) पर रखिए। यदि दोनों धागों का अन्तर



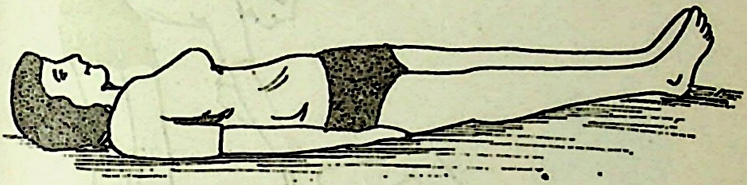
चित्र 151

(फासला) बराबर हो तो समझ लीजिए **नाभिमण्डल** स्वस्थान पर है अर्थात् बिल्कुल ठीक है। यदि दोनों के नाप में कुछ घट-बढ़ (कमी या

अधिकता) हो, तो समझिए कि नाभिमण्डल में कुछ विकार है अर्थात् नाभि अपने स्थान से हटी हुई है। नाभि को उसकी ठीक जगह पर किसी नाभि विशेषज्ञ से कराना चाहिए। उसके बाद ही व्यायाम, योगासन, एथलेटिक्स आदि करना चाहिए।

केवल स्त्रियों के लिए नाभि-परीक्षा की विधि

सबसे पूर्व उत्तानपादासन (आसन संख्या 35) कराइए। इसके अनन्तर शवासन (आसन संख्या 11) में लिटा दीजिए। अब एक धागा लेकर नाभि



चित्र 152

चक्र पर एक सिरा रखिए और धागा का दूसरा सिरा उस स्त्री के बाएँ पैर के अंगूठे तक ले जाइए। फिर नाभि वाले सिरे को नाभि पर ही रखते हुए दूसरा सिरा उस स्त्री के दाएँ पैर के अंगूठे तक ले जाएँ। अगर दोनों अंगूठों के माप (पैमाइश) में कुछ अन्तर (फर्क) हो, तो समझिए कि नाभि अपने स्थान से टली हुई है।

स्त्री-पुरुष- दोनों के लिए नाभि-परीक्षा की विधि

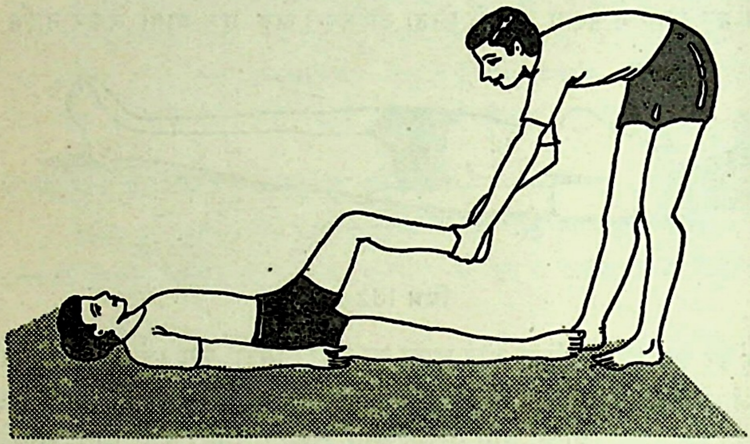
स्त्री हो या पुरुष, पहले उसे शवासन (आसन संख्या 11) कराइए। इसके उपरान्त परीक्षा करने वाला अपनी पाँचों उँगलियों के अगले भाग को परस्पर मिलाकर नाभिमण्डल पर रखें। यदि नाभिमण्डल की घुंडी पर हृदय-जैसी धड़कन अनुभव हो, तो समझ लें कि नाभिमण्डल यथास्थान है अर्थात् ठीक ठाक है। अगर धड़कन ऊपर, नीचे, दाएँ या बाएँ अनुभव हो, तो समझना चाहिए कि नाभि अपने स्थान से टली हुई है।

नाभि यक्षास्थान करने की विधि

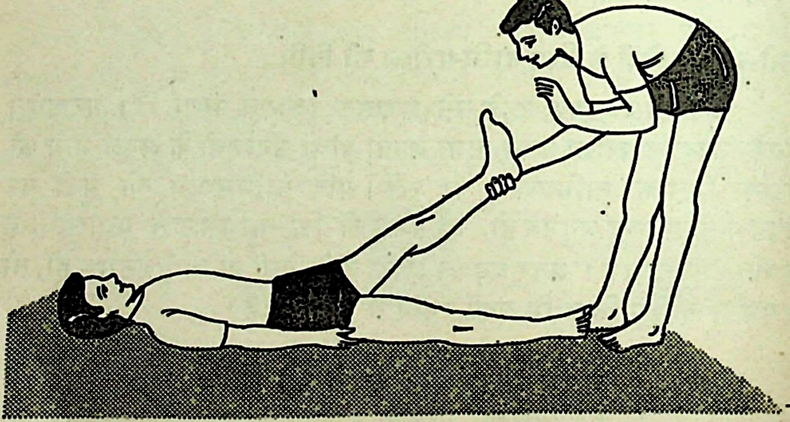
जिसकी नाभि अपने स्थान से टली हुई हो, उसे शवासन (आसन सं० 11) में लिटा दीजिए। अब नाभि परीक्षा करने वाला यह देखे कि नाभि दाएँ,

बाएँ, ऊपर या नीचे किस तरफ हटी हुई है। इसके उपरान्त **उत्तानपादासन** (आसन संख्या 35) करवाएँ। इसके बाद तेल लेकर नाभि पर इस तरह मालिश करें कि नाभि पुनः केन्द्र में आ जाए। इतनी सावधानी अवश्य रखें कि नाभि ठीक कराने का काम किसी नाभि विशेषज्ञ से ही करवाया जाए, अनाड़ी से नहीं, नहीं तो लाभ की बजाय हानि की ही आशंका है।

अगर नाभि बाईं तरफ ऊपर चढ़ी हो, तो रोगी को **शवासन** (आसन संख्या 11) में लिटाकर उसके दाएँ पाँव को दबाना चाहिए और बाएँ पैर



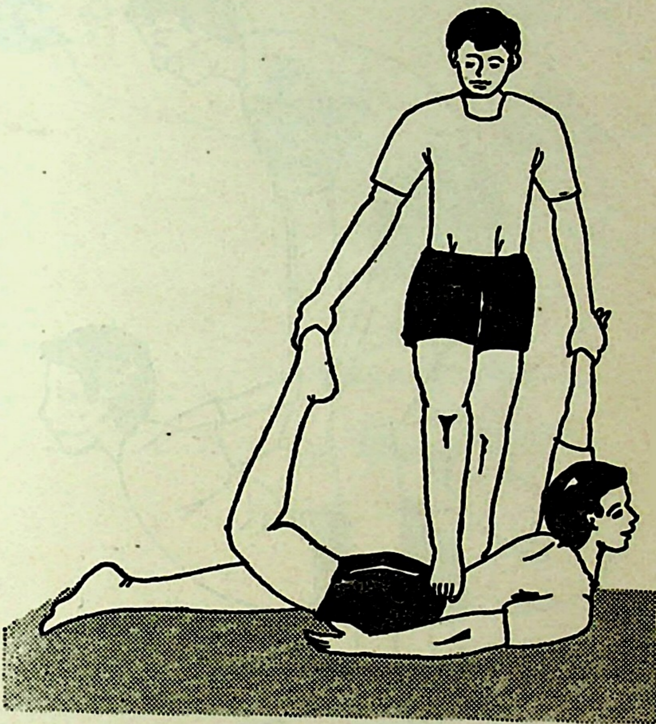
चित्र 153



चित्र 154

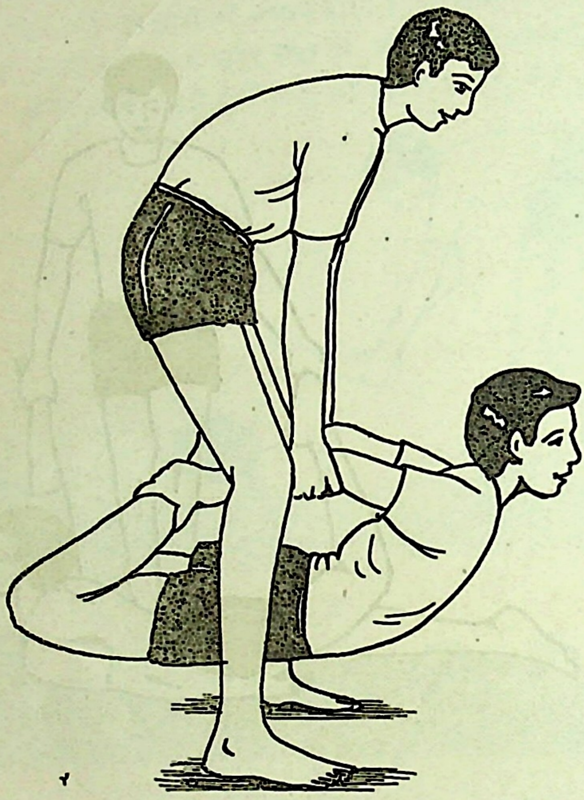
को पकड़ कर इस तरह झटका देना चाहिए, जैसा चित्र 153 में दिखाया गया है और दाएँ पैर को पकड़ कर एड़ी के पास तलुवे में इस तरह हथेली का धक्का देना चाहिए जैसे कि चित्र 154 में दिखाया गया है।

इसके बाद दूसरा हाथ और दूसरा पैर भी पकड़ कर उसी प्रकार क्रिया करें। (चित्र 155)



चित्र 155

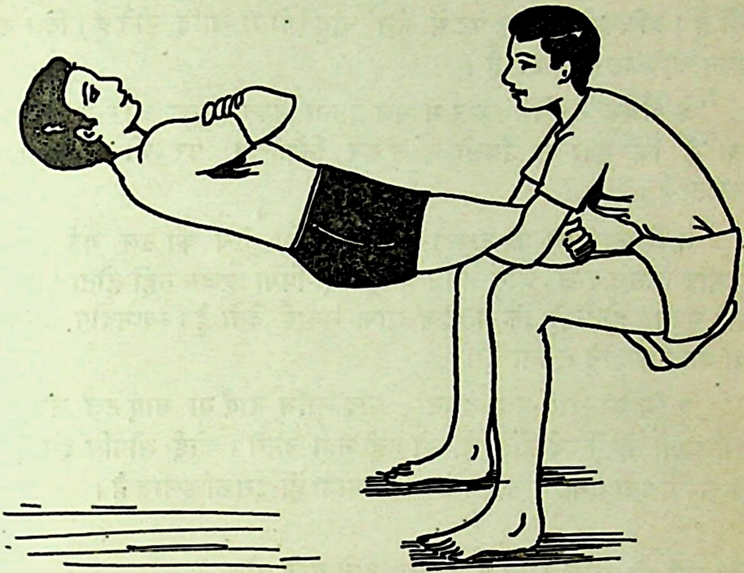
यदि नाभि में फिर भी अन्तर प्रतीत हो, तो रोगी को चाहिए कि उष्ट्रासन की तरह अपने दोनों हाथों से अपने पैरों को पकड़े और परीक्षा करने वाला अपने दोनों पैरों के बीच में रोगी को लेकर उसी तरह उठाए, जैसा चित्र 156 में दिखाया गया है।



चित्र 156

अगर नाभि ऊपर की ओर सीध में हटी हुई हो तो रोगी को उसी तरह उठाना चाहिए जैसा कि चित्र 157 में दिखाया गया है।

सावधान-- चित्र सं० 157 में दिखाई गई क्रिया किसी नाभि विशेषज्ञ से ही करवानी चाहिए, अनाड़ी से नहीं ।



चित्र 157

नाभि विकृति (टलने) से होने वाली हानियाँ

नाभि का ऊपर को टलना--नाभि ऊपर को टल जाए, तो कब्ज़ हो जाती है। अधिक टलने पर पेट में गैस, वायु गोला आदि होते हैं। दिल की धड़कन का कष्ट हो जाता है।

अत्यधिक नाभि-विकार में मल इतना सख्त (सूखा और कठोर) हो जाता है कि गुदा से उँगली डाल कर निकालने पर भी कठिनता से निकलता है।

नाभि का नीचे को टलना—अगर नाभि नीचे को टल गई हो तो अतिसार (पतले दस्त) होने लगते हैं। खाया-पिया हजम नहीं होता। पेट में इतनी गुड़गुड़ होती है कि आवाज़ साफ सुनाई देती है। स्वप्नदोष अधिक तथा बारंबार होने लगता है।

नाभि का दाएँ-बाएँ टलना—यदि नाभि दाएँ या बाएँ टल जाए तो पेट में इतनी तीखी दर्द होती है, जो सही नहीं जाती। कोई औषधि इसे ठीक नहीं कर सकती। नाभि को यथास्थान लाना ही इसका इलाज है।

महिलाओं की नाभि टलने से उत्पन्न होने वाले दोष

यदि स्त्रियों की नाभि अपने सही स्थान से हट जाए तो उन्हें लिकोरिया (श्वेत प्रदर), डिसमिनोरिया, मासिक धर्म (माहवारी) की अनियमितता, मासिक स्राव का रंग बिगड़ना, मासिक स्राव के समय बहुत पीड़ा होना तथा गर्भाशय सम्बन्धी कई रोग हो सकते हैं। यदि नाभि ठीक (यथास्थान) न की जाए, तो सन्तान अंगहीन, बेडौल, बौनी, कुरूप हो सकती है। इससे स्त्रियों को बंध्यापन (सन्तान न होना) हो सकता है अथवा सन्तान होकर छोटी उम्र में मर सकती है। इसलिए नाभि विकार को अवश्य ही दूर कर देना चाहिए।

नाभि टलने से उत्पन्न अन्य हानियाँ

(1) समय से पहले बाल सफेद होना या झड़ना, नज़र कमज़ोर होना, शरीर दुर्बल होना आदि दोष हो जाते हैं।

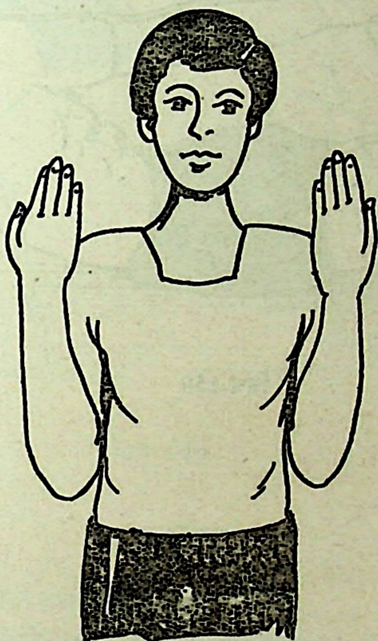
1· नाभि परीक्षा के चारों आसन

1. उत्तानपादासन

स्थिति—भूमि पर पीठ के बल लेटिए।

विधि—दोनों हाथों को नितम्बों पर टेककर नितम्ब के ऊपर का और नीचे का भाग भूमि से एक फुट ऊपर उठाइए। इसके बाद दोनों हाथों को नितम्बों से हटाकर फैली जाँघों के आजू-बाजू सीधा रखें।

विशेष—इसमें कमर और नितम्ब के सिवाय शरीर का ऊपर या नीचे का कोई भाग भूमि पर नहीं लगना चाहिए।

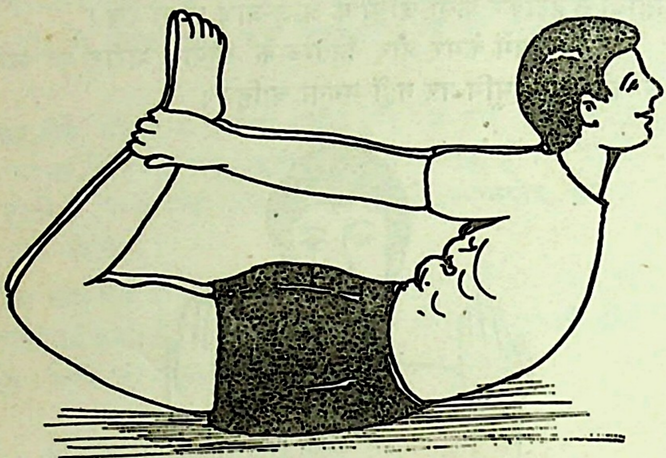


चित्र 158

2. उष्ट्रासन

स्थिति—पेट के बल लेटिए।

विधि - दोनों हाथों से दोनों पाँवों की पिंडलियों को पकड़कर छाती, कन्धे तथा पेट के ऊपर वाले और नीचे वाले भाग को खींचते हुए स्थिर रहिए।

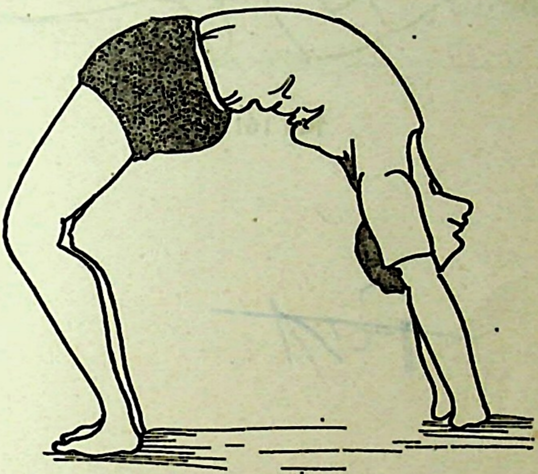


चित्र 159

3. चक्रासन

स्थिति—भूमि पर पीठ के बल लेटिए।

विधि—अब दोनों पाँवों को नितम्बों के साथ सटाकर भूमि पर रखिए। इसके बाद दोनों हथेलियाँ सिर के दोनों ओर भूमि पर टिका दीजिए। अब कटि (कमर) को इतना उठाइए कि सारा शरीर गोल हो जाए। थोड़ी देर इस स्थिति में रहिए। फिर धीरे-धीरे कटि (कमर) को नीचे लाकर शरीर को भूमि पर टिका दीजिए।



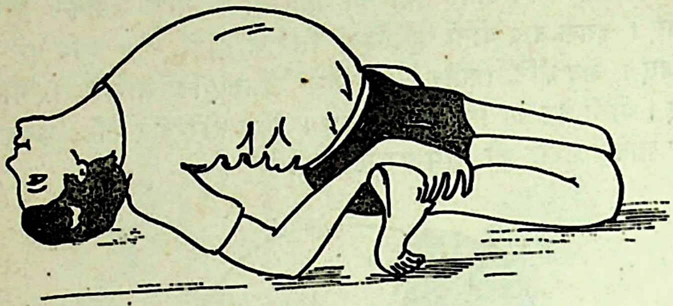
चित्र 160

4. मत्स्यासन

स्थिति—पद्मासन लगाकर बैठ जाइए।

विधि—पीछे लेटते हुए पीठ का भाग भूमि से ऊँचा उठाइए और सिर को इतना पीछे भूमि पर ले जाइए कि चोटी वाला भाग भूमि पर टिक जाए। अब आपका शरीर केवल सिर तथा घुटनों के बल पर टिका रहना चाहिए।

विशेष—यह आसन जल में भी किया जा सकता है। उस समय हाथ खुले हुए और सिर के पीछे रहने चाहिएँ।



चित्र 161

